Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Северо-Кубанский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Л.В. Штурба
19 февраля 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
специальность: 40.02.04 «Юриспруденция»

Учебная нагрузка обучающихся

	Форма обучения
	очная
Лекции	2
Семинарские/практические	108
Самостоятельная работа	-
Всего	110

ст-ца Кущевская
2024 год

Рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК математических,
естественнонаучных и технических дисциплин
19 февраля 2024 г
Протокол № 4
Председатель комиссии
_____ О.А. Брындина

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 40.02.04 «Юриспруденция»

Организация-разработчик: АНПОО «СК ГТК»

Разработчик:

Коновалов Юрий Валентинович, преподаватель АНПОО «СК ГТК»

Рецензенты:
Хрипливцев Владимир Владимирович, преподаватель высшей категории
ГБПОУ КК ЛТК

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	4
2.	СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебнаядисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	110
в том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	108

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	*2*	*2*
	Раздел 1. Физическая культура в системе образования и воспитании	
Тема 1.1. Физическая культура в системе образования и воспитании	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура. Основы здорового образа жизни Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	2
	Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Практические занятия**	12
	1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	
Тема 2.2. Прыжок в высоту с разбега	**Практические занятия**	12
	1. Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбегаспособом «Перешагивание», (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 2. Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбегаспособом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 3. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. 4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.	
Тема 2.3. Эстафетный бег	**Практические занятия**	12

	Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.	
Раздел 3. Гимнастика		
Тема 3.1. Строевые упражнения и гимнастические построения	**Практические занятия**	16
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно; построение водну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.	
Тема 3.2. Кувырки и стойки	**Практические занятия**	14
	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки налопатках	
Тема 3.3. Опорный прыжок	**Практические занятия**	12
	Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) идо 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.	
Тема 3.4. Лазание по канату	**Практические работы**	14
	Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема	
Тема 3.5. Виды спорта.	**Практические работы**	16
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Элементы единоборства. Дыхательная гимнастика.	
	Дифференцированный зачет	2
Всего		**110**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. гантели
6. доска для пресса,
7. мячи.
8. музыкальный центр,
9. ноутбук,
10. принтер,
11. секундомер,
12. рулетка,
13. калькулятор

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Демчук, Е. Е. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. Е. Демчук, И. Ф. Межман. — Самара: ПГУТИ, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/223184 (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения: учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж: ВГЛТУ, 2021.

Дополнительная литература:

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов: Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/105144.html

2. Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019.

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	-сдача контрольных нормативов; -экспертная оценка практических занятий; - экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	-устный опрос - дифференцированный зачет