



Частное учреждение профессионального образования
«Высшая школа предпринимательства»
(ЧУПО «ВШП»)

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.05 «Физическая культура»

Для специальности среднего профессионального образования:
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
Квалификация базовой подготовки: **юрист**

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета ЧУПО «ВШП»
№ 01 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧУПО «ВШП»
Директор Аглабян М.Г.
М.П.



Документ подписан электронной цифровой подписью
VSHR EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

2601-D73E-08C4-ANOV

Организация: ЧУПО «ВШП», ИНН: 6950196440
Дата подписания: 04.10.2021 13:47 MSK
Подписал: Лукичёва К. А.

Тверь, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования на базовом уровне.

Организация разработчика: ЧУПО «Высшая школа предпринимательства»

Разработчик: преподаватель Бабанов А.И.

Рецензент: к.э.н., доц. М.Г.Аллабян

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОПОП специальности (специальностям) СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования на базовом уровне.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная программа «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося — **175 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — **117 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося — **58 часов**.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре	Содержание учебного материала:		2	1,2
		Общие требования безопасности на занятиях по спортивным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике.		
		Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.		
	Практические занятия:		2	2
		Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа		4	
		Работа с литературой, поиск материала по теме «Правила личной гигиены»		
Тема 2. Физические качества человека	Содержание учебного материала:		2	1,2
	1.	Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.		
	2.	Методика оценки развития физических качеств.		
	Практические занятия:		2	2
	1.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		

	Самостоятельная работа		4	
	Работа с литературой, поиск материала по теме «Оценка развития физических качеств человека»			
Тема 3. Методика составления комплексов физических упражнений	Содержание учебного материала:		2	1,2
	1.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
	2.	Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	Практические занятия:		2	2
	1.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	2,3
	1.	<i>Написание реферата на тему по выбору обучающихся:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. ● Основные признаки утомления. ● Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 		
Тема 4. Самоконтроль на занятиях физическим и упражнениями	Содержание учебного материала:		2	1,2
	1.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега		

	2.	Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС. Дневник самоконтроля		
	Практические занятия:		2	2
	1.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		8	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять упражнения — бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность		
	3.	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2
	1.	Выполнять специальные беговые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки, метание предметов.		
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала:		8	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Волейбол — передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		

	2.	Баскетбол — ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3.	Футбол — передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2
	1.	Выполнение технических действий по овладению передачи волейбольного, баскетбольного мяча, индивидуальная работа с тренировочной стенкой.		
2.	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол и футбол			
Тема 7. Гимнастика и атлетическая подготовка	Содержание учебного материала:		8	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг, лазание по канату.		
	2.	Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2
1.	Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах повторным методом, акробатических упражнений со страховкой.			
2.	Работа с литературой по теме «Единоборства и боевые искусства»			

Тема 8. Комплексные занятия	Содержание учебного материала:		8	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.		
	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2
1.	Выполнение упражнений из различных разделов физической подготовки повторным методом, сочетая на одном занятии не более 2 видов упражнений.			
Тема 9. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		8	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-х шажный, подъемы, спуски.		
	2.	Передвижение на лыжах до 3 км, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-х шажный, 1-шажный, вперекидку, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2
1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.			

Тема 10. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала:		4	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2,3
1.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.			
Тема 11. Спорт в физическом воспитании	Содержание учебного материала:		2	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Наиболее популярные виды спорта. Краткая история Олимпийских Игр. Участие спортсменов нашей страны в летних и зимних Олимпиадах.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2
1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.			
Тема 12. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		4	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		

	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2,3
	1.	Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.		
Тема 13. Спортивные игры	Содержание учебного материала:		6	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		2,3
Тема 14. Комплексные занятия	Содержание учебного материала:		4	1,2
	Практические занятия:			

	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2,3
	1.	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
	2.	Подготовка к итоговому занятию		
Итоговое занятие	Оценка уровня физической подготовки-выполнение нормативов(тестирование)		4	2,3
ВСЕГО ЗА ГОД			175	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет			

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона и лыжной базы.

Спортивный инвентарь: для общей физической подготовки, спортивных и подвижных игр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. — М.: Гардарики, 2010. — 368 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2010.
3. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Физическая культура: Академия, 2010. — 176 с.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. — М.: Просвещение, 2010. — 237 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие. — 2-е изд.: М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010. — 336 с.

2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. — СПб.: СпецЛит, 2010. — 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. — М.: Академия, 2010. — 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. — Ростов н/Д.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Общие положения

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения</i>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ● выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; ● преодолевать искусственные и естественные препятствия; ● выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	<p>Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.</p>

Усвоенные знания	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.</p>

4.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и
				выше	5,0–4,7	ниже	выше	5,9–5,3	ниже
				4,3		5,2	4,8		6,1
2	Координационные	Челночный бег 10 м, с'3	16 17	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и
				выше	7,9–7,5	ниже	выше	9,3–8,7	ниже
				7,2		8,1	8,4		9,6

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

4.3. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр

2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. 10 м (с) Координационный тест — челночный бег 3	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> ● утренней гимнастики; ● производственной гимнастики; ● релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.4. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр

3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. 10 м (с) Координационный тест — челночный бег 3	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • утренней гимнастики • производственной гимнастики • релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5