

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУРМАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

_____ И.Э. Прокопьева

«_____» _____ 20__ г.

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения: очная

Мурманск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **40.02.03 Право и судебное администрирование**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	
Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		3	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2	
Раздел 2.			
Легкая атлетика.		17	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	9	2
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	
Тема 2.2. Метание гранаты.	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	4	-
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		

	Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	2	
Тема 2.3. Прыжки в длину.	Практические занятия. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину. Разбег, отталкивание, движение в полете, приземление. Сдача нормативов по прыжкам в длину.	4	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Тренировки по прыжкам в длину с места и с разбега.	1	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1. Баскетбол.	Практические занятия. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	15	-
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	7	
Тема 3.2. Волейбол	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	14	-
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по	6	

	совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
Тема 3.3 (для юношей) футбол	Практические занятия. Правила игры. Техника игровых приемов: удары по мячу внешней стороной ноги, внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, в прыжке, в движении. Индивидуальные и групповые жонглирования. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения и вбрасывания мяча из-за боковой линии с шагом. Обманные движения. Обучение и совершенствование техники игры вратаря. Совершенствование технических приемов в двусторонней игре.	8	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие скоростных качеств, упражнения по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игра.	4	
Тема 3.4. Настольный теннис	Практические занятия. Техника игры в настольный теннис: стойки, передвижения, передача и отбивание шарика, техника удара шариком, техника захвата ракетки. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в настольный теннис. Индивидуальная техника. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков атаки. Контрольные игры в парах, индивидуальные спаринги. Подрезание и скидка. Учебная игра. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в настольный теннис.	8	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование навыков атаки. Контрольные игры в парах, индивидуальные спаринги.	4	
Тема 3.5. Бадминтон	Практические занятия.	10	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.	5	
Тема 3.6. Гандбол (ручной мяч)	Практические занятия. Правила игры. Охрана труда. Ведение мяча. Броски по воротам. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	13	
	Лабораторные работы.	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Игры, применение и отработка изученных приемов ведения мяча, тактических и технических приемов	7	
Раздел 4.		7	

Гимнастика.			
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	<p>Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь». Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p>		-
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p>	3	
Тема 4.2. (для девушек) Ритмическая гимнастика	<p>Практические занятия. Общие сведения о ритмической гимнастике. Обучение танцевальным элементам и прыжкам. Разновидности ходьбы, бега, танцевальные связки. Упражнения для мышц рук, шеи, ягодиц, спины, брюшного пресса. Совершенствование изученного комплекса. Упражнения для коррекции осанки. Комплекс упражнений на расслабление и растяжение. Понятие о стрейчинге. Ознакомление с другими видами фитнеса. Зачет по ритмической гимнастике.</p>	24	
	Лабораторные работы.	-	
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Составление индивидуального комплекса упражнений, отработка полного индивидуального комплекса, корректировка комплекса, подбор музыки.</p>	18	
Тема 4.3. (для юношей) Силовая подготовка.	<p>Практические занятия. Основные сведения о бодибилдинге. Анатомия мышц. Краткая характеристика принципов. комплекс упражнений на растяжение и расслабление. Разминочные упражнения. Упражнения для развития силы и формирование мышц рельефа груди, спины, рук, голени, бедер и брюшного пресса.</p>	6	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся. Составление индивидуального комплекса для развития силы и формирования рельефа мышц тела. Корректировка комплекса.	3	
Раздел 5.			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Практические занятия. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, прыжки через скакалку; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	-	-
	Лабораторные работы	7	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	4	
Тема 5.2. Строевая подготовка	Практические занятия. Краткие сведения о строевой подготовке. Обучение подаче команд голосом (равняйся, смирно, отставить, вольно). Обучение расчету на месте «на первый, второй», «на первый, второй, третий». Обучение поворотам на месте (налево, направо, кругом). Обучение построению в две, три шеренги. Обучение движению противходом по залу (налево, направо, внаружу, внутрь, дробление). Обучение перестроению из шеренги уступами по расчету 9-6-3 на месте, 6-3 на месте, 4-2 на месте. Обучение перестроению из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении.	10	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировки в перестроении, ходьбе в колонне, отработка команд.	5	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: зал спортивных игр, открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного зала: гимнастические перекладины, шведские стенки, скамейки.

Технические средства обучения: магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для НПО и СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для НПО и СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

<http://21416.s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет.</p>