

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического совета
Е. П. Шаталова
«дт» июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

заочная форма обучения

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения .

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рекомендована дисциплинарно-цикловой комиссией гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «31» мая 2019 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «27» июня 2019 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для учреждений среднего профессионального образования, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена по заочной форме обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

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:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **6** часов;
- самостоятельной работы обучающегося - **238** часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА И 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)	6
в том числе:	
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	236
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	236
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> .	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека				ОК 2, 3, 6, 10
Тема 1.1. Аэробика	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	Историческая справка о направлениях и отличиях, знакомство с различными терминами шагов и комбинаций. Проучивание позиций ног и рук. Постановка корпуса, основные правила;	17		
	Шаги, бег, прыжки на месте, в продвижении, по диагонали, по кругу и в парах;	17		
	Отработка и совершенствование техники комбинаций шагов	17		
	Работа на координацию движения; развивать двигательные качества;	17		
	Формировать представление о системе оздоровительной аэробики;	17		
	Формировать потребности к дальнейшему развитию двигательных качеств; здоровому образу жизни и творческому поиску.	17		
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4x100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты и копья. Толкание ядра.	17		
	Отработка и совершенствование технических элементов комбинаций;	17		
Тема 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	17		
Тема 1.4. Партерная гимнастика	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	Формирование танцевального шага; работа над эластичностью мышц.	17		
	Проработка различных мышечных групп;	17		
	Работа на улучшение трофики межпозвонковых структур;	17		
	Работа на увеличение подвижности суставов; стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечнососудистой систем	17		
Тема 1.5. Силовой тренинг	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	Пресс упражнения на различные группы мышц.	15		
		Зачет	2	
		Зачет	2	
		Дифференцированный зачет	2	
		Всего:	244	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (23.04.2018).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. Проф. Образования /А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.
4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук; науч. ред. В.А. Барков. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http:// biblioclub.ru/index.php?page =book &id=135304](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304);

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

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