

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника базовой подготовки

Юрист

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Год набора 2021 г

Владикавказ – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Горский государственный аграрный университет» Аграрный колледж

Разработчик:
Джиоев Х.М., преподаватель.

Рабочая программа одобрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол №6 от 25.03.2021г.

Председатель цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

 Дзиева Б.Д.

Зам. директора по УМР

 Тотрова Э.К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, социально-экономического профиля профессионального образования

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ)

Дисциплина «Физическая культура» в структуре образовательных программ входит в цикл базовых дисциплин.

Успешное освоение дисциплины способствует формированию у студента системы ценностей здоровья и здорового образа жизни, как части мировоззрения. Полученные знания, умения и навыки, несомненно, будут полезными студентам в течении всей последующей жизни и профессиональной деятельности и будут способствовать успешному освоению дисциплин, предусмотренных учебными планами.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления

алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов , в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 60 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
В том числе: теоретические занятия	4
Практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося	60
Промежуточная аттестация	
1 семестр	зачет
2 семестр	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	8	2
	СРС №1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		4	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции		Практическая работа №1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	4	
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.		Практическая работа №2. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	4	
Тема 2.3. Техника метания гранаты		Практическая работа №3. Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	4	

Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практическая работа №4. Обучение технике кроссового бега	4	
	СРС №2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега	6	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	Практическая работа №5. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	4	
Тема 3.2. Техника подачи мяча	Практическая работа №6. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	4	
	СРС №3. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 4.1. Техника владения мячом	Практическая работа №7. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	4	
Тема 4.2. Техника игры в нападении	Практическая работа №8. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	4	
	СРС №4. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4	
Раздел5. Спортивные игры Футбол			
Тема 5.1. Ведение мяча, перемещение по полю	Практическая работа №9. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	4	
Тема 5.2. Передача мяча. Прием мяча	Практическая работа №10. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении	4	
	СРС №5. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4	
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1. Стойка	Практическая работа №11. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней	2	

игрока. Способ держания ракетки		стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки		
Тема 6.2. Способы передвижения ног		Практическая работа №12. Отработка передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием,	2	
Тема 6.3. Подача мяча, подрезка		Практическая работа №13. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2	
		СРС №6. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	
Раздел 7 Футбол				
Тема 7.1. Техника удара по мячу ногой, головой		Практическая работа №109. Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями.	4	
Тема 7.2 Техника удара по воротам, штрафные удары		Практическая работа №110. Выполнение упражнений приседание со штангой, выпады, подъем на носки.	4	
		Практическая работа №111. Выполнение упражнений на бицепс, трицепс на блоках, с гантелями.	2	
Тема 7.3. Техника обманных ведений, обводка		Практическая работа №112. Выполнение упражнений на дыхание: легочное, брюшное, смешенное	4	
Раздел 74. Футбол		Практическая работа №109. Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями.	4	
		СРС №7. Отработка навыков лыжных ходов	5	
Раздел 8. Гимнастика				
Тема 8.1. Строевые приемы		Практическая работа №19. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	4	
Тема 8.2. Акробатика		Практическая работа №20. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	4	
Тема 8.3. Развитие гибкости		Практическая работа №21. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	4	
Тема 8.4. Развитие силовых		Практическая работа №22. Освоение упражнений на гимнастической стенке.	4	
		Практическая работа №23. Освоение упражнений на брусьях, перекладине	4	

способностей				
		СРС №8. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	8	
Раздел 9. Волейбол				
Тема 9.1. Техника игры и защиты		Практическая работа №24. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	
Тема 9.2. Техника игры в нападении		Практическая работа №25. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2	
Тема 9.3. Судейство и правила игры		Практическая работа №26. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства	2	
		СРС №9. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4	
Раздел 10. Баскетбол				
Тема 10.1. Техника владения мячом		Практическая работа №27. Отработка и совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопровождением защитника	2	
Тема 10.2. Техника игры в защите		Практическая работа №28. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
Тема 10.3. Судейство и правила игры		Практическая работа №29. Отработка навыков игры по упрощенными правилам баскетбола. Формирование навыков судейства	2	
		СРС №10. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4	
Раздел 11. Футбол				
Тема 11.1. Техника удара по мячу ногой, головой		Практическая работа №30. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	
Тема 11.2. Техника удара по воротам, штрафные		Практическая работа №31. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	

удары				
Тема 11.3. Техника обманных ведений, обводка		Практическая работа №32. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2	
		СРС №11. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	5	
Раздел 12. Легкая атлетика				
Тема 12.1. Техника бега на короткие дистанции		Практическая работа №33. Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по виражу	4	
Техника бега		Практическая работа №34 Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по виражу	4	
Тема 12.2. Контрольные нормативы		Практическая работа №35. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	5	
		СРС №12. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	8	
		Всего:	177/60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие спортивных залов и спортивной площадки. Для полноценного проведения занятий по физическому воспитанию в наличии имеются следующие спортивные сооружения: -2 игровых зала;

- зал борьбы;
- зал тяжёлой атлетики, гиревого спорта, армрестлинга;
- зал настольного тенниса;
- зал для занятий шахматами;
- плавательный бассейн. Оборудование спортзала:
- щиты с корзинами для игры в баскетбол;
- ворота для мини-футбола;
- стойки для натягивания волейбольной сетки; - гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- крепления для установки перекладины и каната;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — ISBN 978-5-406-05081-1.

- URL: <https://book.ru/book/919257>— Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — ISBN 978-5-406- 04754-5.

—URL: <https://book.ru/book/918488> . (эл. ресурс)

Дополнительные источники:

1. Казакова, Т. Н. Теория и методика адаптивной



физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/18477> (эл. ресурс)



Электронные ресурсы, доступ к которым подтвержден договорами и возможен из научной библиотеки Горского ГАУ:

Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок оказания услуг
Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № 32-800/20 от 17.12.2020 Договор № 33-800/20 от 21.12.2020	09.01.2021г. 10.01.2022г.
«Сетевая электронная библиотека аграрных вузов».	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № СЭБ НВ-169 от 23.12.2019.	23.12.2019г. (автоматически пролонгируется)
Электронная библиотечная система (ЭБС) «ЗНАНИУМ»	http://znanium.com	ООО «ЗНАНИУМ»	Договор № 4678 эбс от 14.09.2020г.	16.09.2020г. 15.09.2021г.
			Договор № 5359 эбс от 02.09.2021г.	16.09.2021г. 15.09.2022г.
Электронная Библиотечная система ВООК.ru	http://www.book.ru	ООО «КноРус медиа»	Договор № 18501601 от 11.09.2020г.	19.09.2020г. 19.09.2021г.
			Договор № 18504449 от 02.09.2021г.	19.09.2021г. 18.09.2022г.
Многофункциональная система «Информио»	http://wuz.informio.ru	ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»	Договор № НК1343 от 07.07.2021г	16-07.2021г. 15.07.2022г.
Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-4488 от 25/02/2016; Договор № А-4490 от 25/02/2016	25/02/2016 бессрочно

Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://нэб.рф	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712 от 03.10.2016.	03.10.2016 (автоматически пролонгируется)
---	---	--	---------------------------------------	---

Программы лицензионного обеспечения:

1. Microsoft Office Standard 2007
2. Microsoft Windows 7
3. Антивирус Касперский
4. «Гарант» - информационно-правовое обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования по результатам сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплин

Текущий контроль проводится в форме :

- устного опроса на занятиях;
- защита рефератов;
- тестирования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: 1:Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры. 2:Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов движения. 3:Выполнение приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. 4:Осуществление сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 5:Знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Знать: 6:Знание способов контроля и самооценки физического развития и физической подготовленности. 7:Знание правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. 8:Владениезнаний основ физической культуры и здорового образа жизни. 9:Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств самоопределения в физической культуре. 10:Владениеметодикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 11:Владениеметодами самоконтроля за состоянием своего организма.</p>	<p>-оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; - оцениваниетехники выполнения практическихэлементов, тактических действий; -оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец группе, тактических действий.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	4	Круглый стол.	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
2.	Раздел 2.3 Спортивные игры. Волейбол	4	Коллоквиум.	
3.	Тема 7.1. Техника удара по мячу ногой, головой	4	Круглый стол.	
4.	Тема 9.3. Судейство и правила игры	4	Метод «Мозгового штурма»	
5.	Тема 10.2. Техника игры в защите	4	Групповая дискуссия	