

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Березовская Галина Валентиновна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 21.09.2023 13:02:06
Уникальный программный код:
0ed5140b01a1e984afd17d8fb6e30e9dfef30db5d

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ**

(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Г. В. Березовская

«_____» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

по программе базовой подготовки
Уровень образования - основное общее образование

Квалификация выпускника - юрист
Форма обучения очная, заочная

Усть-Илимск 2022

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01- Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППС СЗ

Физическая культура является базовой дисциплиной, которая предназначена для укрепления здоровья, воспитания всесторонне развитой личности, подготовки студентов к продуктивной профессиональной деятельности.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

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

Цель изучения дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 и основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Личностные, метапредметные, предметные.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 187 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 70 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)	187
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
лабораторные работы	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	70
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

Заочная форма подготовки

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	187
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	179
в том числе:	
практические занятия	8
систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы	
выполнение контрольной работы	
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Семестр I		79	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.</p>	2	1-2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места; 2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции; 3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Обучить эстафетному бегу 4x100. 	16	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	10	2
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность.</p> <p>Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; 2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств; 3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью; 4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа. 	16	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	9	2
Тема 1.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	<p>Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		1-2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Ознакомить с правилами игры; 3. Ознакомить с тактикой игры; 4. Ознакомить и разучить технику подачи; 5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева; 6. Ознакомить с техникой одиночной игры; 	17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	7. Ознакомить с техникой парной игры. Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	9	2
	Семестр II	108	
Тема 1.4. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры.</p> <p>Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры; 2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча; 3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные с игр с разбором ошибок; <p>Изучение игры «Стритбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину; 2. Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении; 3. Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра; 4. Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра; 5. Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски. 	22	1-2 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	2
Тема 1.5. Мини - футбол.	Содержание учебного материала		
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря;	21	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	2
Тема 1.6. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2. Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу;	21	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	2
	Дифференцированный зачет: организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивные залы

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю. И. – Издательство: Феникс, 2014

2. Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – Издательство: Директ-Медиа, 2013.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014. – (Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>).

4. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения во 2 семестре студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100 % посещения практических занятий.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					

Бег 3000 м (мин., с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. 	<p>Абсолютное значение сдвига в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.</p> <p>Экспертная оценка качества выполнения студентами изучаемых двигательных действий.</p>

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ
НА 20__/20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

В программу вносятся следующие изменения:

Разработал преподаватель

« ____ » _____ 20__ г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

(наименование кафедры)

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____
« ____ » _____ 20__ г.

Согласовано
Заместитель директора по учебно-методической и воспитательной
работе

« ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю
Директор _____
« ____ » _____ 20__ г.