

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, профессия: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма контроля в семестре,
в том числе курсовая работа (курсовой
проект) Зачет / 3,4,5,6

Квалификация: Юрист
Форма обучения: Очная
Общая трудоемкость (час): 244

Программу составил (а):
Золотухина И.А., канд. пед. наук, доцент

Программа принята:
на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта
от «28» марта 2023 г., протокол № 7

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы. Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла дисциплин.

1.2. Цель и задачи дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- формирование научного мировоззрения, расширение общекультурного кругозора и педагогической культуры студентов.
- воспитание гражданской позиции, любви к своему Отечеству, его истории и культуре, преданности педагогической профессии.

1.3. Содержание учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
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

1.4. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Индекс компетенции	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
--------------------	--

ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.5. Место дисциплины в структуре ППССЗ

1.5.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса: биологии, физической культуры и ОБЖ.

1.5.2. Учебные дисциплины и профессиональные модули, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: безопасность жизнедеятельности, производственная практика.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестр, объем в часах			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Общая трудоемкость учебной дисциплины	64	92	50	38
Обязательная аудиторная учебная работа по дисциплине	32	46	26	18
в том числе:				
лекции	2	2	2	2
практические занятия	30	44	24	16
Самостоятельная работа	32	46	24	20
Всего	244			

2.2. Тематических план и объем в часах видов учебной работы:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия и объем в часах			
		Аудиторная учебная работа			Сам. работа
		лекции	практические	лаб. занятия	

1 семестр					
1.	Раздел «Теоретическая часть»				
1.1.	Тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	2	0	0	0
2.	Раздел «Легкая атлетика»				
2.1.	Тема «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»	0	4	0	1
2.2.	Тема «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»	0	2	0	4
2.3.	Тема «Низкий старт и стартовый разгон»	0	2	0	4
2.4.	Тема «Прыжки в длину с места»	0	2	0	2
2.5.	Тема «Прыжки в длину с разбега»	0	2	0	4
3.	Раздел «Баскетбол»				
3.1.	Тема «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»	0	2	0	2
3.2.	Тема «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»	0	2	0	2
3.3.	Тема «Ведение мяча»	0	2	0	2
3.4.	Тема «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте»	0	2	0	2
3.5.	Тема «Ловля и передачи мяча»	0	2	0	2
4.	Раздел «Гимнастика»				
4.1.	Тема «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»	0	4	0	1
4.2.	Тема «Техника основных акробатических элементов»	0	2	0	4
4.3.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»		2		2
	Зачет				
Всего 1 семестр		2	30		32
2 семестр					
1.	Раздел «Теоретическая часть»				
1.2.	Тема «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	2	0	0	2
2.	Раздел «Лыжная подготовка»				
2.1.	Тема «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»	0	4	0	4
2.2.	Тема «Одновременный бесшажный ход»	0	2	0	2
2.3.	Тема «Одновременный одношажный ход»	0	2	0	2
2.4.	Тема «Совершенствование одновременного одношажного хода»	0	2	0	2
2.5.	Тема «Одновременный двухшажный ход»	0	2	0	2
2.6.	Тема «Совершенствование одновременного двухшажного хода»	0	2	0	2

2.7.	Тема «Совершенствование техники одновременных ходов»	0	2	0	4
2.8.	Тема «Попеременный двухшажный ход»	0	4	0	4
3.	Раздел «Волейбол»				
3.1.	Тема «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»	0	4	0	2
3.2.	Тема «Передачи мяча»	0	2	0	2
3.3.	Тема «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»	0	2	0	2
3.4.	Тема «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»	0	2	0	2
3.5.	Тема «Подачи мяча в волейболе»	0	4	0	4
4.	Раздел «Легкая атлетика»				
4.1.	Тема «Метание малого мяча»	0	2	0	2
4.2.	Тема «Совершенствование техники метания малого мяча»	0	2	0	2
4.3.	Тема «Бег на средние дистанции»	0	4	0	4
4.4.	Тема «Совершенствование бега на средние дистанции»	0	2	0	2
	Зачет				
Всего 2 семестр		2	44		46
3 семестр					
1.	Раздел «Теоретическая часть»				
1.3.	Тема «Спорт в физическом воспитании студентов»	2	0	0	0
2.	Раздел «Легкая атлетика»				
2.1.	Тема «Совершенствование техники метания гранаты»	0	1	0	1
2.2.	Тема «Обучение эстафетному бегу»	0	1	0	1
2.3.	Тема «Совершенствование техники эстафетного бега»	0	1	0	1
2.4.	Тема «Сдача контрольных нормативов»	0	1	0	1
3.	Раздел «Баскетбол»				
3.1.	Тема «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»	0	1	0	1
3.2.	Тема «Броски мяча по кольцу после ведения»	0	1	0	1
3.3.	Тема «Броски по кольцу после ведения с различных точек.»	0	2	0	2
3.4.	Тема «Штрафной бросок»	0	2	0	2
3.5.	Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок.	0	2	0	2
4.	Раздел «Гимнастика»				
4.1.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»	0	1	0	1
4.2.	Тема «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»	0	1	0	1
4.3.	Тема «Упражнения на развитие координации»	0	1	0	1

4.4.	Тема «Упражнения для развития выносливости»	0	1	0	1
4.5.	Тема «Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке»	0	1	0	1
5.	Раздел «Волейбол»				
5.1	Тема «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»	0	1	0	1
5.2.	Тема «Совершенствование нижней прямой подачи»	0	1	0	1
5.3.	Тема «Обучение верхней прямой подачи»	0	1	0	1
5.4.	Тема «Совершенствование верхней прямой подачи»	0	1	0	1
5.5.	Тема «Совершенствование техники подач. Учебная игра»	0	1	0	1
5.6.	Тема «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»	0	2	0	2
	Зачет				
Всего 3 семестр		2	24		24
4 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»				
1.1.	Тема «Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья»	2	0	0	0
1.2.	Тема «Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x 10раз»	0	1	0	2
1.3.	Тема «Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу»	0	2	0	3
1.4.	Тема «Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба»	0	1	0	2
1.5.	Тема «Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча»	0	1	0	2
2	Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»				
2.1.	Тема «Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра»	0	2	0	2
2.2.	Тема «Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол»	0	2	0	1
2.3.	Тема «Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек»	0	1	0	1

3	Раздел «Спортивные игры. Волейбол»				
3.1.	Тема «Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач»	0	2	0	1
3.2.	Тема «Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела»	0	1	0	2
3.3.	Тема «Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован»	0	1	0	2
3.4.	Тема «Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений»	0	2	0	2
Всего 4 семестр		2	16	0	20
Всего		8	114	0	122

2.3. Содержание учебной дисциплины:

Раздел 1. «Раздел «Теоретическая часть»

Тема 1.1. «Тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Режим в учебной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж.

Раздел 2 «Легкая атлетика»

Тема 2.1. «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»: Общие требования безопасности по всем видам спорта. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Тема 2.2 «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Кувырок вперед с последующим ускорением. Выбегание под продольной планкой. 10 пробеганий поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий. Старты из различных положений.

Тема 2.3. «Низкий старт и стартовый разгон»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (силы, координации). Используются упражнения, которые включают в себя передвижения при помощи рук и ног: бег 100 м. на результат.

Тема 2.4. «Прыжки в длину с места»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Показать технику прыжка, акцентируя внимание на мягком приземлении. Выполнить пробные, укороченные прыжки (фронтально, посменно). Провести зачетные прыжки (по 3 попытки). Объявить результаты и оценки.

Тема 2.5. «Прыжки в длину с разбега»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Существуют три способа прыжков - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.

Раздел 3 «Баскетбол»

Тема 3.1. «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»: Общие требования техники безопасности по баскетболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам игры в баскетбол.

Тема 3.2. «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра.

Тема 3.3. «Ведение мяча»: Разминка:- бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Учебная игра.

Тема 3.4. «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте» : . Разминка:- бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. 1. Жонглирование мячом. 2. Индивидуальная работа с мячом. 3. Работа в тройках. 4. Работа в парах у стены. 5. Учебная игра. Построение. Сообщение итогов урока. Сообщение оценок за урок.

Тема 3.5. «Ловля и передачи мяча»: Разминка: - бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача двумя руками с отскоком от пола. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Раздел 4 «Гимнастика»

Тема 4.1. «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»: Общие требования техники безопасности по гимнастике. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам гимнастики.

Тема 4.2. «Техника основных акробатических элементов»: Выполнение комплекса изучаемых двигательных действий и их комбинация Разучивание комбинаций из основных элементов. Кувырок вперёд прыжком, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперёд в упор присев. Кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, перекалом назад в стойку на лопатках, перекал вперёд в упор присев. Из стойка «старт пловца» два темповых кувырка вперёд (второй - со скрещиванием ног) поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперёд в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360, кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекал вперёд в упор присев.

Тема 4.3. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперёд назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

2 семестр

Раздел 1 «Теоретическая часть»

Тема 1.2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»: Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Взаимодействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Раздел 2 «Лыжная подготовка»

Тема 2.1. «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»: Общие требования техники безопасности по лыжной подготовке. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований.

Тема 2.2. «Одновременный бесшажный ход»: После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед. Полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию – масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. Показ техники в целом. На учебном кругу закрепить технику бесшажного хода.

Тема 2.3. «Одновременный одношажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед (назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 2.4. «Совершенствование одновременного одношажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед (назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 2.5. «Одновременный двухшажный ход»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов. Увеличить подвижность плечевого сустава, подвижность коленного сустава, эластичность задней поверхности бедра, подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины. Отработать детали техники классических лыжных ходов. Выполнить ход в целом. Организовать группу для работы по станциям. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Способствовать развитию ловкости. Способствовать развитию выносливости. Прохождение дистанции 3 км.

Тема 2.6. «Совершенствование одновременного двухшажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. Показ техники в целом. Мах ногой на месте выполняют из положения стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

Тема 2.7. «Совершенствование техники одновременных ходов: Постановка цели и сообщение задач урока. Выполнить технику одновременного одношажного хода.

Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции техникой одновременных ходов 5 км.

Тема 2.8. «Попеременный двухшажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. Попеременный двухшажный ход выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

Раздел 3 «Волейбол»

Тема 3.1. «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»: Общие требования техники безопасности по волейболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований игры в волейбол.

Тема 3.2. «Передачи мяча»: Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. 1. Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх - вперед и над собой. Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Сочетание передач: длинные – низкие. 2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте. Передачи, различные по расстоянию. 3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача в пределах зоны нападения на расстояние 5-6 м. Передачи с задней линии в зону нападения.

Тема 3.3. «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подводящие упражнения в парах. Верхняя передача над собой и передача партнеру. И.П. – стоя на одном колене. Верхняя передача партнеру. Прием мяча снизу после набрасывания верхней передачей партнером. Прием мяча снизу с продвижением к партнеру. Игра: «Мяч в воздухе» Учебная игра «Волейбол» с заданием: игра в три касания. Построение. Подведение итогов урока.

Тема 3.4. «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»: Ходьба. Прыжки. Бег. Перемещения. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. ОРУ на месте. Упражнения с набивным мячом: Передача двумя руками снизу. Передача снизу правый, то же – левой. Передача двумя руками сверху. Упражнения с волейбольным мячом: Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу. Передача сверху над собой. Передача в парах. Передача после отскока от пола. Передача со сближением и расхождением. Прием снизу «вратарь». Построение. Упражнения на восстановления дыхания.

Тема 3.5. «Подачи мяча в волейболе»: 1. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. 2. Верхняя боковая подача. Подача подряд 20 попыток. Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность. 3. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

Раздел 4 «Легкая атлетика»

Тема 4.1. «Метание малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Специально беговые упражнения. Бросок с одного шага из положения,

стоя лицом по направлению метания. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.

Тема 4.2. «Совершенствование техники метания малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия. То же с выпуском снаряда.

Тема 4.3. «Бег на средние дистанции»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м. Повторные пробеги 30-40 метровых отрезков с ускорением. Подведение итогов.

Тема 4.4. «Совершенствование бега на средние дистанции»: Разминка общая: медленный бег 800, упражнения на растягивание, специально беговые упражнения. Бег 1500 метров на результат.

3 семестр

Раздел 1. «Теоретическая часть»

Тема 1.3. «Спорт в физическом воспитании студентов»: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Возрождение современного Олимпийского движения.

Раздел 2 «Легкая атлетика»

Тема 2.1. «Совершенствование техники метания гранаты»: Совершенствование техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения.

Тема 2.2. «Обучение эстафетному бегу.»: Обучение технике передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Эстафета 4 по 100м; 4 по 200м.

Тема 2.3. «Совершенствование техники эстафетного бега»: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Сдача передачи эстафетной палочки с партнером.

Тема 2.4. «Сдача контрольных нормативов»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие "чувства мяча и координационных способностей. Совершенствование техники ловли - передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Тест - за 15 секунд по сигналу учителя, обвести без ошибок 6 стоек, 2 шага - бросок в корзину и возвратиться обратно (ведение мяча по прямой). Учебная игра баскетбол - 5-6 минут. Подведение итогов урока.

Тема 3.2. «Броски мяча по кольцу после ведения»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Одной рукой в

баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Подведение итогов.

Тема 3.3. «Броски по кольцу после ведения с различных точек»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Ручеёк». Передачи мяча в тройках в движении с атакой по кольцу. Подвижная игра «Добей мяч». Учащиеся находятся на штрафной линии. На пару – один мяч. Один из пары делает бросок по кольцу – борьба за отскок – овладевший мячом атакует кольцо с сопротивлением. Тренировочная игра. Штрафные броски. Построение, подведение итогов.

Тема 3.4. «Штрафной бросок»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Из круга вышибала». Штрафные броски в кольцо, Подвижная игра «10 штрафных». Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.

Тема 3.5. «Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок»: Сообщение задач урока, повороты на месте. Медленный бег с заданиями (приставным шагом в стойке защита, подскок у баскетбольного щита с 2-х шагов). Упражнения в движении. Передача мяча в парах от груди, правой от плеча, отскоком от пола перемещаясь в сторону щита приставными шагом, бросок в кольцо, подобрать мяч, поменяться местами. Перестроение – капитан под щитом. Ведение, передача щитом капитану, перемещение на штрафную линию, передача, бросок двумя в кольцо. Ведение змейкой дальней рукой от стойки, бросок, с 2-х шагов, подбор, вернуть мяч дальней передачей. Передача в парах. Ведение по линии, под кольцом передать мяч, выбежать на штрафную линию, принять мяч, выполнить бросок в кольцо. Учебная игра.

Раздел 4. «Гимнастика»

Тема 4.1. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперёд назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

Тема 4.2. «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя(лёжа) на низкой перекладине (девушки). Отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высотой опорой для рук и ног. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты. Комплексы упражнения с гантелями с индивидуально подобранным весом (движение руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Тема 4.3. «Упражнения на развитие координации»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), Кувырки по наклонной плоскости. Преодоление препятствий. Прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Тема 4.4. «Упражнения для развития выносливости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением

мышц и фиксацией положения тел. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Тема 4.5. «Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

Раздел 5. «Волейбол»

Тема 5.1. «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи.

Тема 5.2. «Совершенствование нижней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи: Учебная игра.

Тема 5.3. «Обучение верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. Подача подряд 20 попыток. Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 5.4. «Совершенствование верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. Подача подряд 20 попыток. Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 5.5. «Совершенствование техники подач. Учебная игра»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Объяснение и показ техники выполнения. Имитация удара. Имитация подачи. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу. Передача мяча в парах в глубину площадки. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.

Тема 5.6. «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»: Сдача контрольных нормативов по волейболу: 30 передач мяча через сетку с партнером; подача (верхняя прямая, нижняя прямая подача) из 10 подач 7 попасть в любую зону площадки.

4 семестр

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья»: Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья.

Тема 1.2. «Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x 10раз»: Разминка общая: медленный бег 800, упражнения на растягивание, специально беговые упражнения. Бег 200м x 10 раз на результат.

Тема 1.3. «Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Кроссовый бег 30 мин на результат.

Тема 1.4. «Бег на короткие дистанции»: Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба.

Тема 1.5. «Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча»: Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям.

Раздел 2. «Спортивные игры. Баскетбол»

Тема 2.1. «Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра»: Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики

Тема 2.2. «Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол»: Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания.

Тема 2.3. «Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек»: Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Сдача контрольных упражнений.

Раздел 3. «Спортивные игры. Волейбол»

Тема 3.1. «Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач»: Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия

Тема 3.2. «Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела»: Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела.

Тема 3.3. «Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован»: Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован. Физическая подготовленность. Самовоспитание.

Тема 3.4. «Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений»: Объяснение и показ техники выполнения. Имитация удара. Имитация подачи. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу. Передача мяча в парах в глубину площадки. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.

2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – Не предусмотрены

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1.1. Наличие учебного кабинета / лаборатории / спортивного зала

Реализация программы дисциплины требует наличия игрового спортивного зала, гимнастического зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы. Спортивные площадки должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

3.1.2. Оборудование учебного кабинета/ лаборатории / спортивного зала

включает: рабочее место преподавателя, аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

3.1.3. Перечень программного обеспечения:

Пакет Microsoft Office.

Пакет LibreOffice.

Пакет OpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов: Профобразование: Ай Пи ЭР Медиа, 2018. – 122 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. – Текст (визуальный) : электронный.

2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др. ; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – 148 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html>.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барышева Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. – Саратов: Профобразование, 2020. – 214 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>.

2. Зайцева И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Саратов: Профобразование; Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 174 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/101087.html>. – Текст (визуальный) : электронный.

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Москва: Ай Пи Ар Медиа; Саратов: Профобразование, 2021. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/102250.html>.

4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. – 99 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html>. – Текст (визуальный) : электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (Приложение)

Список литературы

Код: 40.02.01

Направление: Право и организация социального обеспечения: Юрист

Программа: 40.02.01_9кл_ПиОСО_СПО-2023

Дисциплина: Физическая культура

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко и др. ; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. — 148 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/106205.html (дата обращения: 01.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов: Профобразование, 2020. — 214 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91881.html (дата обращения: 21.02.2023). — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа; Саратов: Профобразование, 2021. — 158 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/102250.html (дата обращения: 01.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование; Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/101087.html (дата обращения: 01.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом: учебно-методическое пособие [для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования] / М. А. Лобастова ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2022. — 70 с. — URL: http://library.altspu.ru/dc/pdf/lobastova.pdf (дата обращения: 08.12.2022). — URL: http://library.altspu.ru/dc/exe/lobastova.exe (дата обращения: 08.12.2022). — Текст (визуальный) : электронный.	9999