

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Н.А. Домнина
Н.А. Домнина

2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка)

Форма обучения очная

Учебный цикл общий гуманитарный и
социально-экономический цикл

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума
ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград 2022

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО по специальности 40.01.02 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 года № 508.

Рассмотрена
на заседании методической цикловой комиссии
Общеобразовательных и медицинских дисциплин
Протокол № 8 от 24 марта 20 21 г.
Председатель МЦК И.П. Липанова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Междисциплинарные связи: содержание дисциплины связано с изучением материалов следующих дисциплин: «Психология социально-правовой деятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины способствует формированию **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.

Реализация учебной дисциплины направлена на формирование воспитательного потенциала:

В8 Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.

Для формирования указанных компетенций при организации и проведении учебных занятий применяются элементы следующих инновационных технологий, активных и интерактивных методов обучения:

- здоровьесберегающая;

- игровая.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 122 часа и самостоятельной работы обучающегося - 122 часа, консультации – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Консультации	-
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	11	
	1. Продолжение изучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	1
	2. Продолжение изучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Техника бега на короткие дистанции. - Кроссовый бег по пересеченной местности.	2 3	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Легкая атлетика. - Роль физической культуры в воспитании молодежи	4 4	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала	9	
	1. Продолжение изучения техники прыжка в длину с места.	2	1
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме - Техника прыжка в длину с разбега..	5	

1	2	3	4
Раздел 2. Гимнастика		42	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	10	
	1. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Особенности развития координации и освоения техники движений. - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).	4 4	
	Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	16
1. Продолжение изучения техники выполнения силовых упражнений.		4	1
2. Продолжение изучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.		4	
3. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.		4	
Лабораторные работы не предусмотрены			
Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге. Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях.		4	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение изучения техники акробатических упражнений.	4	1
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Акробатические упражнения. - Общие развивающие упражнения.	4 4	

1	2	3	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка		33		
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	13		
	1. Продолжение изучения техники попеременного двухшагового хода.	4	1	
	2. Продолжение изучения техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме - Основы системы подготовки в лыжном спорте.		5	
Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.	Содержание учебного материала	12		
	1. Продолжение изучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полу-плугом, экстренное торможение	4	1	
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом.	4		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Лыжная подготовка. - Техника прохождения дистанции классическим стилем.		2 2	
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	8		
	1. Продолжение изучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	4	1	
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам: - Техника прохождения дистанции коньковым ходом. - Закаливание – один из факторов ЗОЖ.		2 2	

1	2	3	4
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		64	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада по темам: - Техника нападения игры волейбол. - Техника защиты игры волейбол.	4 4	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Тактика игры волейбол». - Изучение правил судейство соревнований по волейболу.	4 4	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение изучения техники подачи мяча.	4	1
	2. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам: - Основные способы подачи в волейболе. - Игра волейбол.	4 6	
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	14	
	1. Продолжение изучения техники двусторонней игры.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника игры волейбол. - Основы методики обучения игры волейбол	4 4	

1	2	3	4
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		41	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	17	
	1. Продолжение изучения техники ведения и передачи мяча.	4	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Техника игры баскетбол. - Тактика игры баскетбол.	4 5	
Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	24	
	1. Продолжение изучения выполнения штрафных бросков.	4	1
	2. Продолжение изучения правил двусторонней игры.	4	
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонней игры.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада по темам: - Методика обучения игры баскетбол. - Методика обучения двусторонней игры.	6 6	
Раздел 6. Легкая атлетика		26	
Тема 6.1. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	10	
	1. Продолжение изучения техники передачи эстафетной палочки	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Цели и задачи профессиональной физической подготовки. - «Королева» спорта (легкая атлетика) в Олимпийских играх.	4 2	
Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Написание реферата по теме: Техника отдельных видов лёгкой атлетики.	6	

1	2	3	4
Тема 6.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	6	
	1. Продолжение изучения техники метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок).	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Спорт и физическая красота человека. - Восстановительные мероприятия в жизни человека.	2 2	
	Зачетное занятие по курсу «Физическая культура/Адаптационная физическая культура»	3	
ИТОГО:		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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал (ауд. 6- с/з)

Мат гимнастический – 12 шт.,
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,
сетка в/б – 1 шт,
скамья атлетическая – 1 шт.,
стойка для штанги – 1 шт.,
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт,
штанга 90кг. – 1 шт.

Тренажерный зал

Беговая дорожка - 1 шт.,
велотренажер магнитный – 1 шт.,
вибромассажер с 5 лентами – 1шт.,
гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,
спортивный тренажер райдер Body Sculpture – 1 шт.,
порт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

Лыжная база

лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,
лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75

Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76

Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77

Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»

Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронный ресурс

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/487793>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е

изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/471143>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/475342>

3.3. Применяемые образовательные технологии.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, экзамена, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль в форме: - контрольные нормативы по темам; - написания рефератов, сообщений.</p> <p>Промежуточная аттестация в формах: зачета(3,4,5 семестр) и 6 семестр дифференцированного зачета.</p>

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)				14	12	10
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Марш – бросок: 3 км (мин)				19	21	23
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ППФП						