

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
на базе среднего общего образования
профиль подготовки: социально-экономический (заочная форма обучения)

ОДОБРЕНА

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Председатель Н.В. Баннова

1-й заместитель директора
С.П. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508)

Разработчик:

ГАПОУ СО «НГТК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Н.В. Волкова
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ СО «НГТК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Н.В. Баннова
(инициалы, фамилия)

УПФР
(место работы)

зам начальника
(занимаемая должность)

В.И. Пилюганова
(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина реализуется в рамках цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

- 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

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

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **122** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	12
в том числе:		
практические занятия	118	8
лекционные занятия	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	232
в том числе:		
написание реферата	12	24
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	8	16
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	8	16
судейство соревнований по различным видам спорта	34	60
посещение студентами спортивных секций	34	60
участие студентов в соревнованиях по видам спор- та	26	56
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Введение. Физические способности человека и их развитие	1 курс	2		
	Содержание учебного материала			
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).		1	
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «ЗОЖ», «Лыжная подготовка».	6		
Раздел 1. Легкая атлетика		54		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия 1-3			
	1. Ознакомление с техникой выполнения. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна.			2
	2. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.			
	3. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.			
	Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6		
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8		
	Практические занятия 4-7			
	1. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.			2
	2. Техника бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			
	3. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			
	4. Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование.			
Самостоятельная работа Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	8			
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	8		
	Практические занятия 8-11			
	1. Ознакомление с техникой прыжка.			2
	2. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.			
	3. Техника прыжка в длину с разбега.			
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			
Самостоятельная работа				
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия 12-14			
	1. Ознакомление с техникой эстафетного бега.		2	

	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа		12	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Раздел 2. Гимнастика			28	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия 15-16			
	1.	«Строевые упражнения». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.		
	2.	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа			
Написание реферата по теме «Гимнастика».		6		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия 17-18			
	1.	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		
	2.	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Самостоятельная работа			
Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		8		
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		2	2
	Практические занятия 19			
	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Зачет		
	Самостоятельная работа			
Судейство соревнований по гимнастике.		4		
Раздел 3. Лыжная подготовка	2 курс		42	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия 20-23			
	1.	Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.		
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	3.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		

	4.	Техника попеременного двухшажного хода.		
	Самостоятельная работа		4	
	Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».			
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 24-27			
	1.	Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения		2
	2.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		
	3.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		
	4.	Техника спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренное торможение.		
	Самостоятельная работа			10
Посещение спортивной секции по лыжной подготовке				
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 28-31			
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		2
	2.	Прохождение дистанции 3км		
	3.	Прохождение дистанции 3- 5 км		
	4.	Прохождение дистанции до 10 км		
	Самостоятельная работа			4
Участие в соревнованиях по лыжам				
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			46	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 32-35			
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.		2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
4.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.			
Самостоятельная работа		8		
Изучение правил по волейболу				
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 36-39			
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.		2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	4.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Зачет		
Самостоятельная работа		6		
Посещение секции по волейболу				
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия 40-41			
1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча.		2	

	2.	Техника подачи мяча.		
	Самостоятельная работа		2	
	Судейство соревнований по волейболу			
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия 42-44			
	1.	Ознакомление с техникой двусторонней игры.		2
	2.	Двусторонняя игра.		
	3.	Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа		4	
Участие в соревнованиях по волейболу				
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	3 курс		54	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 45-48			
	1.	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.		2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча.		
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
	4.	Техника ведения и передачи мяча.		
Самостоятельная работа		12		
Изучение правил по баскетболу				
Тема 5.2 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 49-52			
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.		2
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.		
	3.	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
	4.	Комбинационные действия защиты и нападения.		
Самостоятельная работа		10		
Судейство соревнований по баскетболу				
Тема 5.3 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия 53-55			
	1.	Ознакомление с техникой выполнения штрафных бросков.		2
	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков.		
	3.	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа		10	
Участие в соревнованиях по баскетболу				
Раздел 6. Общая физическая подготовка			10	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия 56-57			
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера.	2	
	2.	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений.		
Самостоятельная работа		2		

	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»			
Тема 6.2 Профессио-нально-прикладная физическая подготов-ка	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия 58-59			
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
Дифференцированный зачет			2	
			Всего:	244

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, видеопроектор; фотоаппарат, видеокамера.

Инвентарь спортивного зала:

- секундомеры, скакалки, гимнастические маты;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2012 -316с.

2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин - М. : Наука, 2012.-272с.

3. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2012-226 с.

4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева- М. : Дрофа, 2016. - 272с.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, 10. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2011.

6. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М. : Академия, 2011г. - 272с.

7. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М. : Высшая школа 2007.-385с.

8. Физическая культура: учебник - М. : Высшая школа, 2011г. - 249с.

9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010г. — 80с.

Ю.Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, Й.С. Кузнецов.. - М. : Академия, 2006. -142 с.

Дополнительные источники:

1.Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М., : 2005.-268с.

2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов,- СПб.,: 2012-338с.

3.Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович - М.: Академия, 2007.-365с.

4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2005,-89с.

5.Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2012-313с.

6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М., 2008-541с.

7. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2012-297с.

8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М. : Мастерство, 2012 - 148 с.

10. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. - М : Академия 2008 - 418с.

11. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2012-512с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер 2011-120с

2. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М. Н.: Харвест,2011-144с.

3. Макаров А.Н. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирус, В.П.Тенов - Просвещение,2011 -208 с.

Для студентов

1. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова - М: изд.центр «Академия» 2011.-448с

2. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.] - М: изд.центр «Академия» 2011.-520с.
3. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер2011.-120с
4. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Мн:Харвест,2011-144с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практическая проверка (сдача контрольных нормативов); зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование
основы здорового образа жизни	тестирование

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	р		ОК 2,3,6.10
2.	Раздел 2. Гимнастика		ОК 2,3,6.10
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка		ОК 2,3,6.10
4.	Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		ОК 2,3,6.10
5	Раздел 6. Общая физическая подготовка		ОК 2,3,6.10