

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

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

# 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>	<b>12</b>
в том числе:		
практические занятия	118	8
лекционные занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>	<b>232</b>
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
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

## 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	<b>1 курс</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание реферата по теме «ЗОЖ», «Лыжная подготовка».	6		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>54</b>		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	<b>Практические занятия 1-3</b>			
	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.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивных секций	6		
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	<b>Практические занятия 4-7</b>			
	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.			
<b>Самостоятельная работа</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	8			
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	<b>Практические занятия 8-11</b>			
	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.			
<b>Самостоятельная работа</b>				
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	<b>Практические занятия 12-14</b>			
	1. Ознакомление с техникой эстафетного бега.		2	

	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника эстафетного бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия 15-16</b>			
	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, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
Написание реферата по теме «Гимнастика».		<b>6</b>		
<b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия 17-18</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		<b>8</b>		
<b>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	2
	<b>Практические занятия 19</b>			
	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. <b>Зачет</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
Судейство соревнований по гимнастике.		<b>4</b>		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>2 курс</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	2
	<b>Практические занятия 20-23</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».			
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия 24-27</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>10</b>
Посещение спортивной секции по лыжной подготовке				
Тема 3.3 Прохождение дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия 28-31</b>			
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		2
	2.	Прохождение дистанции 3км		
	3.	Прохождение дистанции 3- 5 км		
	4.	Прохождение дистанции до 10 км		
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>4</b>
Участие в соревнованиях по лыжам				
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>46</b>	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия 32-35</b>			
	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.			
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>		
Изучение правил по волейболу				
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия 36-39</b>			
	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. <b>Зачет</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>		
Посещение секции по волейболу				
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>Практические занятия 40-41</b>			
1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча.		2	



	2.	Техника подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	Судейство соревнований по волейболу			
Тема 4.4 Двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия 42-44</b>			
	1.	Ознакомление с техникой двусторонней игры.		2
	2.	Двусторонняя игра.		
	3.	Совершенствование техники подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
Участие в соревнованиях по волейболу				
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	3 курс		54	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практические занятия 45-48</b>			
	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.		
<b>Самостоятельная работа</b>		12		
Изучение правил по баскетболу				
Тема 5.2 Комбинационные действия	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практические занятия 49-52</b>			
	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.		
<b>Самостоятельная работа</b>		10		
Судейство соревнований по баскетболу				
Тема 5.3 Штрафные броски, двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия 53-55</b>			
	1.	Ознакомление с техникой выполнения штрафных бросков.		2
	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков.		
	3.	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
Участие в соревнованиях по баскетболу				
Раздел 6. Общая физическая подготовка			10	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия 56-57</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера.	2	
	2.	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений.		
<b>Самостоятельная работа</b>		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	
			<b>Всего:</b>	<b>244</b>

### **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.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практическая проверка (сдача контрольных нормативов); зачет
<b>Знания:</b>	
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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
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