

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

Утверждаю
Директор ГАПОУ «НГТК»
В.М. Земалиндинова
Приказ № 57-К от 01.02.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
на базе основного общего образования
профиль подготовки: социально-экономический

ОДОБРЕНА

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой

комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

Заместитель директора

О.С. Макарова

Председатель Н.В. Баннова

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)

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 основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и социальное обеспечение базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	110
зачет (практика)	6
дифференцированный зачет (практика)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
написание реферата	10
составление комплекса физических упражнений	52
подготовка презентации	43
подготовка доклада	2
составление кроссворда	16
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
Теоретический раздел		8	
	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.		1
	2. Физические способности человека и их развитие.		1
	3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		1
	Самостоятельная работа	4	
	Подготовка презентации «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»		
	Подготовка презентации «Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»		
Практический раздел		236	
Раздел 1. Легкая атлетика		52	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	4	
	1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
	2. Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплекса специальных упражнений бегуна		
	Составление комплекса специальных упражнений бегуна		
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	18	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	5. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	6. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		
	8. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		2
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2

	Самостоятельная работа		
	Подготовка презентаций: «Спринтерский бег»	20	
	Подготовка презентаций: «Спринтерский бег»		
	Подготовка презентаций: «Спринтерский бег»		
	Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости		
	Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости		
	Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости		
	Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости		
	Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости		
	Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости		
Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	Содержание учебного материала	4	2
	1. Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		
	2. Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	Самостоятельная работа	4	
	Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика»		
Раздел 2. Гимнастика		32	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	
	1. Изучение «Строевых упражнений». 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
	2. Изучение «Строевых упражнений». 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.		
	Самостоятельная работа	4	
	Написание реферата по теме «Гимнастика»		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	4	
	1. Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		2
	2. Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплекса ОРУ		
Тема 2.3 Техника ак-	Содержание учебного материала	8	

робатических упражнений	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	2.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	3.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	4.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	Самостоятельная работа			8
Подготовка презентации по теме «Акробатика»				
Раздел 3. Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	Самостоятельная работа		4	
	Написание реферата по теме «Лыжная подготовка»			
Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов»				
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	Самостоятельная работа		2	
Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов»				
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		8	
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	2.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	3.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	4.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).	2	
	Самостоятельная работа		8	
Составление комплекса специальных упражнений лыжника				
Составление комплекса упражнений развития выносливости				
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		4	
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	2.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа		4	
Составление кроссворда на тему «Лыжный спорт».				
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			42	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		2
	2.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.		2

	Самостоятельная работа		4	
	Составление комплекса упражнений разминки волейболиста			
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		4	
	1. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.			2
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.			2
	Самостоятельная работа		4	
	Подготовка презентации по теме «Волейбол»			
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		6	
	1. Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.			2
	2. Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.			2
	3. Совершенствование техники подачи мяча. Обучение технике нижней, верхней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.			2
	Самостоятельная работа		7	
	Составление комплекса специальных упражнений волейболиста			
	Подготовка презентации по теме «Жесты судей в волейболе»			
	Подготовка презентации по теме «Волейбол»			
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	
	1. Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.			2
	Самостоятельная работа		2	
	Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по волейболу»			
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	Содержание учебного материала		4	
	1. 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.			
	2. 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.			
	Самостоятельная работа		5	
	Составление комплекса упражнений для разминки волейболиста			
	Подготовка презентации «Технические элементы волейбола»			
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			52	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		8	
	1. Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменной рук. Передачи мяча на месте и в движении.			2
	2. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменной рук. Передачи мяча на месте и в движении.			2
	3. Изучение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменной рук. Передачи мяча на месте и в движении.			2
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.			2
	Самостоятельная работа		8	
	Написание реферата по теме «Баскетбол»			
	Подготовка презентации по теме «Жесты судей в баскетболе»			
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	Содержание учебного материала		4	
	1. Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.			2

	2.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.		2
	Самостоятельная работа		4	
	Составление комплекса упражнений с баскетбольным мячом			
Тема 5.3 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		4	
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре.		2
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		2
	Самостоятельная работа		4	
	Составление кроссворда на тему «Баскетбол»			
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа		6	
	Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста»			
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	Содержание учебного материала		4	
	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	2.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	Самостоятельная работа		6	
	Составление комплекса упражнений специальной разминки баскетболиста			
Раздел 6. Общая физическая подготовка			12	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	Самостоятельная работа		2	
	Составление комплекса упражнений скоростно-силового характера			
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	Самостоятельная работа		4	
	Составление кроссворда на тему «Физические качества»			
Зачет (3 семестр)			2	
Зачет (4 семестр)			2	
Зачет (5 семестр)			2	
Дифференцированный зачёт (6 семестр)			2	
Всего			244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять контрольные испытания по разделам программы;	оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний
составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
составлять кроссворды по разделам программы;	оценка защиты составленных кроссвордов, внеаудиторная самостоятельная работа
выполнять презентации по разделам программы;	оценка представления презентации, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	оценка защиты реферата, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка результатов тестирования
самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	оценка результатов тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка защиты реферата