

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев**

Оренбург, 2022 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

**БЫЛО**

*Указать пункт изменения*

**СТАЛО**

*Указать пункт изменения и краткую характеристику*

Основание: решение заседания ПЦК от «\_\_» \_\_\_\_\_ №\_\_ протокола

*дата*

\_\_\_\_\_ *Матвеева М.В.*

*подпись*

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

- аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	68	96	48	32
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	34	48	24	16
в том числе:					
аудиторные занятия (лекции)	2	2			
практические занятия (семинарские)	120	32	48	24	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	34	48	24	16
Выполнение гимнастики, оздоровительной программы		10		24	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		24			
Выполнение различных упражнений, двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов			9		8
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			30		
Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости			9		
Написание сообщений, доклада					8
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета в 6 семестре					

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b> лекции – 2 часа, практические занятия – 32 часов, сам. работа – 32 часа				
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.1</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Введение. Роль дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения, по специальности. Связь с другими дисциплинами. Значение дисциплины для подготовки специалистов в современных условиях. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	ОК 3	2
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения	1		2

	<p>жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p>			
	<p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	<p><i>1</i></p>	<p><i>ОК 3</i></p>	
	<p>Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p>	<p><i>1</i></p>		
	<p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p>	<p><i>1</i></p>		
	<p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p>	<p><i>1</i></p>		
	<p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p>	<p><i>1</i></p>		
	<p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p>	<p><i>1</i></p>		
	<p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	<p><i>2</i></p>		

	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики	8		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие</b>			
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	OK 2	
	Подвижные игры различной интенсивности	4		
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика. Бег	<b>Практическое занятие</b>		OK 10	
	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2		
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2		
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2		
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт	2		



	и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	12		
<b>Тема 2.3</b>	<b>Практическое занятие</b>		ОК 2	
Лёгкая атлетика.	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
Прыжок в длину с разбега	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	12		
<b>4 семестр</b> практические занятия – 48 часов, сам. работа – 48 часов				
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1</b>	<b>Практическое занятие</b>		ОК 6	
Правила игры и судейства	Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).	2		
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2		
	Подвижные игры с элементами волейбола.	6		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	6		
<b>Тема 3.2</b> Техника владения мячом	<b>Практическое занятие</b>			
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	4	ОК 6	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	4		
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10		
<b>Тема 3.3</b> Техника игры в защите	<b>Практическое занятие</b>			
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом	2	ОК 6	
	Учебная игра	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	11			
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в нападение	<b>Практическое занятие</b>			
	Изучение техники игры по сеткой	4	ОК 6	
	Учебная игра	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				

	Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости	9		
<b>Тема 3.5</b> Тактика игры в защите	<b>Практическое занятие</b>		ОК 6	
	Действия игроков на приеме.	4		
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	6		
	Двухсторонняя игра на счет.	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	12		
<b>5 семестр</b> практические занятия – 24 часа, сам. работа – 24 часа				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
<b>Тема 4.1</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практическое занятие</b>		ОК 3	
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	1		
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультурминутки.	1		
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	2		
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для воздействия на основные группы мышц	2		

	Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости	2		
	Воспитание выносливости и координации движений	1		
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	1		
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	1		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение упражнений с собственным весом	2		
	Совершенствование развития физических качеств	4		
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	2		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время	4		
<b>Тема 4.2</b>	<b>Практическое занятие</b>			
Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Воспитание скоростно-силовых качеств	2	ОК 3	
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2		
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2		
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	4		
<b>Тема 4.3</b> Акробатика. Вольные упражнения	<b>Практическое занятие</b>			
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	2	OK 3	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	3		
	Составление комплексов упражнений	5		
<b>6 семестр</b> практические занятия – 16 часов, сам. работа – 16 часов				
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 5.1</b> Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практическое занятие</b>			
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ног, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	2	OK 10	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	6		
<b>Тема 5.2</b> Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практическое занятие</b>		ОК 2	
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2		
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	4		
	Контрольные нормативы	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Имитация различных лыжных ходов.	2		
	Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость.	2		
	Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	2		
<b>Тема 5.3</b> Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Практическое занятие</b>		ОК 2	
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	1		
	Выполнение торможения «плугом», «упором»,	1		

	боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».			
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с дополнительной литературой. Основы. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома».	2		
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>244</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. 1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

##### Дополнительная литература:

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>



### **Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. Среднее профессиональное образование

### **Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:**

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.zloy.-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy.-fizruk.narod.ru/)
2. Сайт учителя физической культуры [ Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.ftraner.ru/](http://www.ftraner.ru/)


## **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Иметь практический опыт:</b>	
- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
<b>Знания:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 года, приказ № 508 и зарегистрированный в Минюст России 29 июля 2014 года № 33324.

Разработал:



Яковлев А.П.