

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области «Марковский политехнический колледж»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
программы подготовки специалистов среднего звена  
социально – экономического профиля  
на базе основного общего образования

г. Маркс

2017

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР  
ГАПОУ СО «МПК»

\_\_\_\_\_ /Гребнева Е.В./  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в  
соответствии с требованиями Федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по  
специальности социально-экономического  
профиля 40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения утвержденного  
приказом Министерства образования и науки  
РФ №508 от 12 мая 2014 года.

ОДОБРЕНО на заседании цикловой методической  
комиссии

Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_/Марьясова Н.В./

ОДОБРЕНО Методическим советом ГАПОУ  
СО «Марковский политехнический  
колледж»

Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_  
201\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ /

Составитель (автор):

Галкина М.С., преподаватель  
ГАПОУ СО «Марковский политехнический  
колледж»

Рецензенты:

Спелов А.Н., руководитель физического  
воспитания ГАПОУ СО «МПК»

Внутренний

Мунин О.В., преподаватель физической  
культуры филиала ГАОУ СПО «Энгельский  
медицинский колледж» в г.Марксе

Внешний

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ. 04 Физическая культура предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.04.01. Право и организация социального обеспечения Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 508.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена, ее изучение направлено на формирование у студентов умения применять полученные знания в практической и профессиональной деятельности.

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

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 программы учебной дисциплины

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено: максимальный объем образовательной нагрузки составляет **183** часа в том числе:

- теоретическая образовательная нагрузка - 4 часа;
- практической образовательной нагрузки - 118 часов;
- самостоятельной работы - 61 час,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>183</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
в том числе:	
теоретическая образовательная нагрузка	2
практические занятия	118
самостоятельная работа обучающегося (всего)	61
дифференцированный зачёт	2
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура для подготовки специалистов среднего звена для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 4. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	8 2 2 2 2	2-3 2-3 2-3 2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	4	3
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	

	<p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Техника бега на средние дистанции.</li> <li>3. Техника бега на длинные дистанции.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Прыжки в длину.</li> <li>6. Прыжки в высоту.</li> <li>7. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</li> </ol> <p><b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, посещение секций и спортивных мероприятий 2 раза в неделю.</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2</p> <p>8</p>	<p>2-3 2-3 2-3 2-3 2-3 2-3 2-3</p> <p>3</p>
<p><b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия по баскетболу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</li> <li>2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</li> <li>3. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</li> <li>4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</li> <li>5. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</li> <li>6. Двусторонняя игра.</li> </ol> <p><b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b> Совершенствование техники и тактики в баскетболе, в процессе самостоятельных занятий. Посещение внеаудиторных занятий, спортивных секций 2 раза в неделю.</p> <p><b>Практические занятия по волейболу:</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>2 2 2 2 2 2</p> <p>6</p> <p><b>16</b></p>	<p></p> <p>2-3 2-3 2-3 2-3 2-3 2-3</p> <p>3</p>

1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2-3
2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	2-3
3. Приём мяча. Передачи мяча.	2	2-3
4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	2-3
5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	2-3
6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	2-3
7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	2	2-3
8. Учебная игра.	2	2-3
<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>		
Совершенствование техники и тактики в волейболе, в процессе самостоятельных занятий.	8	3
Посещение внеаудиторных занятий, спортивных секций 2 раза в неделю.		
<b>Практические занятия по бадминтону.</b>		
	<b>14</b>	
1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке.	2	2-3
2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.	2	2-3
3. Приёма волана.	2	2-3
4. Тактика игры в бадминтон.	2	2-3
5. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	2	2-3
6. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.	2	2-3
7. Двусторонняя игра.	2	2-3
<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>		
Совершенствование техники и тактики в бадминтоне, в процессе самостоятельных занятий. Посещение внеаудиторных занятий, спортивных секций 2 раза в неделю.	7	3
<b>Настольный теннис.</b>		
	<b>14</b>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</li> <li>2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</li> <li>3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li>4. Тактика игры, стили игры.</li> <li>5. Тактические комбинации.</li> <li>6. Тактика одиночной и парной игры.</li> <li>7. Двусторонняя игра.</li> </ol> <p><b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>  Совершенствование техники и тактики в настольном теннисе, в процессе самостоятельных занятий.  Посещение внеаудиторных занятий, спортивных секций 2 раза в неделю.</p>	2 2 2 2 2 2 2 7	2-3 2-3 2-3 2-3 2-3 2-3 3
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия лыжной подготовки:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы (имитация ходов).</li> <li>2. Полуконьковый и коньковый ход.</li> <li>3. Повороты (имитация). Посадка. Техника падений.</li> <li>4. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</li> <li>5. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Бег по стадиону.</li> </ol>	2 2 2 2 2	2-3 2-3 2-3 2-3 2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание на лыжах/коньках в свободное время. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) в свободное от занятий время.</li> </ol>	6	3
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	

<b>Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	2-3
	2. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки.	2	2-3
	3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	2-3
	4. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	2	2-3
	5. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	2-3
	6. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	2-3
	7. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	2-3
	8. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	2-3
<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>			
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	3	
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2-3
	2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	2-3
	3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	2-3
	4. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	2-3
	5. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>			
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	5	3	
<b>Тема 3.2. Военно –</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	

<b>прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. 2. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	3
	<b>Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта</b>	2	3
	<b>Всего</b>	<b>183</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы по данной дисциплине имеется в наличии нестандартная открытая спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочие места на 25-30 обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки волейбольные;
- стойки;
- сетки для игры в бадминтон;
- ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- брусья параллельные;
- бревно гимнастическое напольное.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;
- компьютер;
- телевизор;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

##### **Комплект учебно-методической документации:**

- ФГОС (выдержки из стандарта);
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- методические разработки;

- методическая литература.

**Раздаточные дидактические материалы:**

- карточки-задания по темам.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
2. <http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по разделам программы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий аудиторного и внеаудиторного характера.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ОК 2, 3, 6,10</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>            1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):            бега на короткие, средние, длинные дистанции;            прыжков в длину;            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>            Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)            Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм            Оценка выполнения студентом функций судьи.            Оценка самостоятельного проведения</p>

		<p>студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в</p>
--	--	---

		<p>кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<b>Знания:</b>		

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>ОК 2, 3, 6,10</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u>          – практические задания по работе с информацией          – домашние задания проблемного характера</p>
<p>- основы здорового образа жизни.</p>		<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>