

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института СПО

Моргачева Н. В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - Физическая культура, ОГСЭ. 04.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент Г.Н. Нижник  
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания С.В. Шеменева

Рецензент:

Столярова Е. П., кандидат педагогических наук, доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины**

**Цели** освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

### Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
  - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
  - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

### **Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

#### **а) общих (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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

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

-

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **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>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	

лекционные занятия	<i>Не предусмо трены</i>
Лабораторные работы	84
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия в различных секциях;</li> <li>- Участие в соревнованиях различного уровня;</li> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> <li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</li> <li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</li> <li>- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля засостоянием здоровья»;</li> <li>- проведение самооценки здоровья;</li> <li>- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;</li> <li>- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.</li> </ul>	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры), дифференцированного зачета (6 семестр).	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			26	
Тема 1.1.	Лабораторные работы		10	2,3
Основы здорового образа и стиля жизни	1	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
Практические занятия		4		
1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).			
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
Самостоятельная работа обучающихся		12		
1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.			
	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			162	
Тема 2.1.	Лабораторные работы		10	
Общая физическа	1	Физические качества и способности человека и основы методики их		



яподготовка		воспитания.		
	2	Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей		
	<b>Практические занятия</b>		4	2,3
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	2	Воспитание гибкости.		
	3	Воспитание выносливости.		
	4	Воспитание координационных способностей.		
	5	Подвижные игры.		
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		12	
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		2,3
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
	<b>Лабораторные работы</b>		10	
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма		
	2	занимающихся. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		4	2,3
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Техника бега по прямой и виражу.		
	4	Техника бега по пересечённой местности.		
	5	Эстафетный бег.		

	6	Прыжки в длину.		
	7	Метание гранаты.		
	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	2,3
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 2.3 Волейбол	<b>Лабораторные работы</b>		10	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Стойки в волейболе.		
	2	Перемещение по площадке.		
	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		
	4	верхняя боковая.		
	5	Передача мяча двумя руками верху.		
	6	Передача мяча двумя руками снизу.		
	7	Нападающие удары.		
	8	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	9	Расстановка игроков.Тактика игры в защите, в нападении.		
	10	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	2,3	
1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			

Тема 2.3 Баскетбол	Лабораторные работы		4	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		6	2,3
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	2,3
1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 2.4 Настольный теннис	Лабораторные работы		10	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		4	2,3
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.			

	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		2,3	
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14		
	1	Совершенствование техники и самостоятельных занятий.			
	2	Подготовка рефератов, сообщений. Анализ Интернет- ресурсов по теме тактики игры в процессе			
<b>Тема 2.4</b> Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	<b>Лабораторные работы</b>		10	2,3	
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками			
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.			
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развитияосновных мышечных группы (юноши).			
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения ссобственным весом (юноши).			
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения сосвободными весами: гантелями (юноши).			
	4.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14		2,3
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			

	2	Составление комплексов упражнений по теме.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> <b>Военно – прикладная физическая подготовка</b>			<b>56</b>	
<b>Тема 3.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Лабораторные работы</b>		<b>10</b>	2,3
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>	
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		2,3
	2	Подготовка рефератов, докладов.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
<b>Тема 3.2</b> Военно прикладная физическая подготовка	<b>Лабораторные работы</b>		<b>10</b>	2,3
	1	Строевые приёмы, навыки совместных действий в строю, чёткого и слаженного выполнения		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой		

		подготовки.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>14</i>	2,3
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.		
<b>Всего:</b>			<b>244</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством;
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. Условия реализации программы**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол,

щиты с кольцами,

игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота,

столы для настольного тенниса, гимнастические скамейки, малые

гимнастические маты

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

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, 2023. — 599 с. — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 04.08.2023).

##### **Дополнительная:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.08.2023).

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.08.2022). — Библиогр.: с. 193-195. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — DOI 10.23681/570992. — Текст : электронный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система. –  
Режим доступа: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

## **2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b>знать:</b>  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - способы самоконтроля за состоянием здоровья.  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  <b>уметь:</b>  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	ОК 2,3,6,10	Темы рефератов, докладов, сообщений.  Комплект заданий для тестирования.  Задания для контрольной работы.  Задания для практической работы.  Вопросы для собеседования



<p>профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) Физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</li> </ul>		
--	--	--