

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Факультет среднего профессионального образования

Рег. № ПС 02-04

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Г.И. Федюнин

2023 г.



ФГОС 2014г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Факультет	СПО	
Форма обучения	Очная	Заочная
Курс	1-2	1-3
Семестр	1-4	

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий (часов)	
	очная	заочная
Общая трудоемкость по учебному плану	232	232
в том числе:		
Аудиторная работа	120	6
Лекции, уроки	-	6
Практические занятия, семинары/ лаб. занятия	120/0	0/0
Самостоятельная работа, всего	100	226
Консультации	12	
Курсовой проект (работа) / Контрольная работа	-	-
Форма контроля	1,2,3,4 зачет	1,2,3 зачёт

Новосибирск 2023

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ от 12 мая 2014 г., № 508) к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности **40.02.01. Право и организация социального обеспечения** квалификации базовой подготовки **юрист** и рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ от 25 мая 2023 г. протокол № 5

Рабочую программу разработал:
преподаватель,
высшей квалификационной
категории



Е.Н.Теплоухова

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей социально-правовых дисциплин и модуле.

Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Председатель ЦМК _____ Медяник Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии факультета СПО

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Зам. председателя методической
комиссии факультета СПО



подпись

О.А. Соколкина

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа составлена для очной и заочной формы обучения

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 232 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 120 часа;

- самостоятельной работы студента 100 часов,

- консультации 12 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)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Консультации	12
Итоговая аттестация в форме	1,2,3,4 семестр зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала Практическое занятие О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. - Основные понятия физической культуры и спорта. - Техника безопасности	2	2
Тема 2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся Основы здорового образа жизни Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни.	2	
Тема 3 Основы знаний физической подготовки	Содержание учебного материала Практическое занятие Методика составления и проведения самостоятельных занятий Задачи и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом мышц рук, мышц ног, мышц туловища, мышц глаз Подвижные игры	4 2	2
	Практическое занятие Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить комплекс утренней гимнастики Разработать комплекс производственной гимнастики</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 4 Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие Классификация видов легкой атлетики, программные требованиями по легкой атлетике Проверка экспресс-тестов: - бег 100 м с высокого старта; - прыжки в длину с места; - кросс 3000м (юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции. Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование. - Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра (2 р. х 30м), бег захлестывание голени назад (2 р. х 30м), семенящий бег (2 р. х 30м), подскоки с ноги на ногу (2 р. х 30м), бег на прямых ногах (2 р. х 30м), беговые ускорения (3 р х 40-50 м) Совершенствование техники бега на 100 м -Совершенствование техники метания гранаты : исходное положение, разбег, финальное усилие, после броска. Имитация метания, метание с места, метание с трех шагов, метание с разбега.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег на прямых</p>	<p>32 2 8 4</p>	<p>2</p>

	<p>ногах, беговые ускорения, бег спиной вперед Совершенствование техники высокого, низкого старта, стартового разбега финиширования Контрольный бег в условиях соревнований Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание, полет, приземление) Тренировка прыжка в длину</p>		
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Высокий старт и стартовое ускорение. Специальные упражнения бегуна- каждое выполняется по 2 раза на отрезке 30м. с переходом на бег; повторный бег по виражу с выходом на прямую – юноши 2-3 раза по 150 м, девушки 2 раза по 150 м; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание, полет, приземление) Контрольный прыжок</p>	6	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Высокий старт и стартовое ускорение. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники эстафетного бега(зона передачи, передача палочки)</p>	6	
	<p>Практическое занятие Кроссовая подготовка: - Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег под уклон, бег в гору - развитие общей беговой выносливости(бег чередованием с ходьбой 10 мин.- бег,5 мин.- ходьба - развитие специальной выносливости, гибкости;</p>	6	

<p>Тема 5. гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Ежедневная специализированная гимнастика. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой, подготовка к сдаче контрольных нормативов</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие - Строевые упражнения. Повороты и закрепление строевых приемов и перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. - Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов. - упражнения на гибкость - комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Практическое занятие Упражнения на гибкость Для девушек: техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа) Упражнения со скакалкой, с обручем.</p>	<p>26</p> <p>18</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>

	<p>Для юношей: Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног).</p>		
	<p>Практическое занятие Метод круговой и повторной тренировки. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекции фигуры, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц; упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири.); упражнения с партнером в парах.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнять комплекс упражнений на гибкость и включать упражнения направленные на развитие силовых качеств</p>	20	
<p>Тема 6 Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	24	
	<p>Практическое занятия Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила игры в волейбол Совершенствование техники игры стойки, перемещения, приём мяча, передача мяча, подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам</p>	4	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники игры Подача мяча(верхняя, нижняя) Передача мяча(двумя руками сверху, двумя руками снизу) Приём мяча сверху, снизу двумя руками; прием мяча после отскока от сетки. Развитие прыгучести, ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	4	2

	<p>Практическое занятие Совершенствование техники приема мяча, передачи мяча, подачи. Поддача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Учебная игра</p>	2	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники игры в защите и в нападении Прямой нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Блокирование: одиночное, двойной блок Учебная игра, развитие быстроты, прыгучести.</p>	8	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники игры - мяча, передачи мяча, подачи - Совершенствование тактики игры. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра с применением освоенных приемов</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств</p>	20	
	<p>Содержание учебного материала</p>	12	
<p>Тема 7. Лыжная подготовка</p>	<p>Практическое занятие Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход (работа с палками и</p>	2	

	без палок)		
Тема 8. Спортивные игры баскетбол	<p>Практическое занятие Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода Техника одновременно ходов (одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, одновременно-двухшажный)</p> <p>Практическое занятие Техника конькового хода Горнолыжная техника (спуски и подъемы, торможения и повороты на спусках) техникой подъёмов и спусков, торможения и поворотов на спусках</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах, прогулки один раз в неделю</p>	6	2
	<p>Практическое занятие Техника безопасности, правила игры в баскетбол Основные виды передвижений и стойки , остановки в баскетболе (передвижение без мяча, передвижение в «защитной» стойке, приставными шагами: вперёд, назад, вправо, влево; Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте. Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе. Дистанционные броски из различных точек</p>	4	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники игры. Передвижения и остановки: передвижение без мяча, передвижение в «защитной» стойке, приставными шагами: вперёд, назад, вправо, влево; остановка в «два шага», бег-ускорение- остановка в «два шага».</p>	6	2
	<p>Содержание учебного материала</p>	26	

	<p>Ловля мяча: двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом с изменением направлений и скорости движения, высоты отскока, с обводкой Игра по упрощенным правилам</p>		
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с последующим броском. Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении. Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его. эстафеты с мячами.</p>	2	
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники бросков Броски мяча в «корзину» с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после: ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски(бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча), Учебная игра</p>	8	
	<p>Практическое занятие Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место; взаимодействие 2 или 3 игроков; техника финтов – финт на проход влево-проход вправо, бросок в движении; финт на бросок – проход-бросок с места. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычным и приставным шагами, спиной вперед и в других направлениях, вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища. Командные действия. Расстановка игроков по площадке; функции игроков;</p>	6	

	взаимодействие. 2х сторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств	20	
	Консультации	12	
	Всего:	232	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. площадка для игры в баскетбол
2. площадка для игры в волейбол
3. Гимнастические скамейки
4. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)
5. Мячи волейбольные
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи футбольные
8. Скакалки.
9. Спортивные гранаты
10. Спортивное ядро
11. Шведские лестницы

Оборудование открытого стадиона:

1. Футбольное поле для мини-футбола
2. Беговая дорожка
3. Спортивные снаряды
4. Полоса препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО /А.А. Бишаева – 5-е изд., стереотипное. – М.: Академия, 2012. – 304с.
2. Решетников Н.В., Физическая культура / Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. «Академия», 2011-176с

Дополнительные источники.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М: Гардарики, 2007.- 218с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. 4-е изд., «Академия» 2007г.-312с
3. Грачев О.К. Физическая культура /Под ред. доцента Е.В. Харламова.-2-е изд.- Ростов н/Д: «МарТ» 2011.-464с
4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. Москва ВЛАДОС 1998г.-608
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина Москва ВЛАДОС 1998г.-480с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Итоговый контроль: зачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий</p>

Таблица 1

Тематический план

Вид занятий	№ семестров				
	1	2	3	4	Итого часов
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2				2
Основы физической подготовки	2		2		4
Легкая атлетика	10	12	10		32
Гимнастика	10		10		20
Волейбол	8	6		10	24
Лыжная подготовка		12			12
Баскетбол		14		12	26
Всего аудиторных часов	32	44	22	22	120
Самостоятельная работа обучающихся	28	40	20	12	100
консультации	4	2	2	4	12
Итого часов	64	86	64	44	232