

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ**

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Разработчик: Лихачев Егор Сергеевич, преподаватель  
ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики».

Программа рекомендована профильной цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 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 СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа учебной дисциплины может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

**В результате изучения дисциплины обучающиеся должны обладать общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:**

Общие компетенции	
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР13	Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в строительной отрасли и системе жилищно-коммунального хозяйства личностного роста как профессионала
ЛР14	Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий;
ЛР15	Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии
ЛР 16	Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем при строительстве и эксплуатации объектов капитального строительства;
ЛР 17	Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.

## 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>14</b>
в том числе:	
Лекционные занятия	<b>2</b>
Практическая подготовка	<b>12</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>230</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1</b>	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья: основы организации двигательного режима; меры безопасности на уроках физической культуры.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; стартовый разгон; финиширование	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4</b>	Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки– 300 м.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5</b>	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	<b>2</b>	
<b>Тема 1.6</b>	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; стартовый разгон; финиширование Совершенствование техники на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции, бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b>	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3</b>	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5</b>	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6</b>	Тактические приёмы игры в нападении и защите; учебная игра	<b>2</b>	
<b>Тема 2.7</b>	Техника судейства в учебной игре	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	

	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления. Совершенствование техники ловли и передачи мяча Совершенствование техники броска мяча Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите Совершенствование коллективных действия в нападении Совершенствование тактических приёмов игры в нападении и защите Совершенствование техники судейства в учебной игре		
<b>Раздел 3. Плавание</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1</b>	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2</b>	Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3</b>	Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4</b>	Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок	<b>2</b>	
<b>Тема 3.5</b>	Прыжки в воду. Зачёт 50 м. изученным способом	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники плавания кролем на груди		
	Совершенствование техники плавания кролем на спине		
	Совершенствование техники стартов, поворотов		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	<b>4</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники попеременных ходов	<b>2</b>	
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование техники конькового хода	<b>2</b>	
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	<b>2</b>	
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	<b>4</b>	
<b>Тема 4.6</b>	Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>16</b>	

	Совершенствование техники одновременных ходов Совершенствование техники попеременных ходов Совершенствование техники конькового хода Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>32</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.1</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>4</b>	
<b>Тема 5.2</b>	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу	<b>2</b>	
<b>Тема 5.3</b>	Верхняя прямая подача: нападающий удар	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	<b>2</b>	
<b>Тема 5.5</b>	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	<b>2</b>	
<b>Тема 5.6</b>	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре.	<b>4</b>	
<b>Тема 5.7</b>	Подведение итогов за учебный год	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		
	Совершенствование техники подачи мяча		
	Совершенствование техники нападающего удара		
	Совершенствование тактических и технических приёмов		

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.1</b>	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; ст. разгон; финиширование	<b>2</b>	
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	<b>2</b>	
<b>Тема 6.3</b>	Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки – 300 м.	<b>2</b>	
<b>Тема 6.4</b>	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	<b>2</b>	
<b>Тема 6.5</b>	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	



	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.		
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.1</b>	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	<b>2</b>	
<b>Тема 7.2</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	<b>2</b>	
<b>Тема 7.3</b>	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	<b>2</b>	
<b>Тема 7.4</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	<b>2</b>	
<b>Тема 7.5</b>	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	<b>2</b>	
<b>Тема 7.6</b>	Тактические приёмы игры в нападении и защите Техника судейства в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления. Совершенствование техники ловли и передачи мяча Совершенствование техники броска мяча Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите Совершенствование коллективных действия в нападении Совершенствование тактических приёмов игры в нападении и защите		
<b>Раздел 8. Плавание</b>		<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.1</b>	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	<b>2</b>	
<b>Тема 8.2</b>	Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 8.3</b>	Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 8.4</b>	Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок Зачёт 50 м. изученным способом	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	

	Совершенствование техники плавания кролем на груди Совершенствование техники плавания кролем на спине Совершенствование техники стартов, поворотов	2	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 9.1</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	2	2
<b>Тема 9.2</b>	Совершенствование техники попеременных ходов	2	
<b>Тема 9.3</b>	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	2	
<b>Тема 9.4</b>	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	2	
<b>Тема 9.5</b>	Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	Совершенствование техники одновременных ходов Совершенствование техники попеременных ходов Совершенствование техники конькового хода Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	10	
<b>Раздел № 10 Волейбол</b>		<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	2
<b>Тема 10.1</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2	
<b>Тема 10.2</b>	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу Верхняя прямая подача: нападающий удар	2	
<b>Тема 10.3</b>	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	2	
<b>Тема 10.4</b>	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	2	
<b>Тема 10.5</b>	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре. <b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>18</b>	
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники подачи мяча Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование тактических и технических приёмов		
<b>Итого :</b>		<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала: брусья, перекладина, бревно гимнастическое, гимнастический козел, мостик гимнастический, гимнастическая скамейка, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, стойка для прыжков, лыжный инвентарь, гимнастические маты, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; скакалки, гранаты.

Технические средства обучения: аудиомagnetофон.

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

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

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5.

2. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 336 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – Режим доступа: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учебник для НПО и СПО. - 4-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2012. - 304 с.

4. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2.

5. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-105927-2.

6. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3.

7. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.

8. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериге Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск : СФУ, 2016. - 224 с.- ISBN 978-5-7638-3560-1.

9. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5.

10. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.-ISBN 978-5-16-103421-7.

11. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2000. - 152 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-0681-4.

12. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3.
13. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.- ISBN 978-5-7638-3400-0.
14. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9.
15. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6.
16. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-108141-9.
17. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. -ISBN 978-5-288-05785-4.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий по физической культуре, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и занятий в спортивных секциях.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : -использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методом наблюдения, тестирования. Зачет практической деятельности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Тестирования. Зачет практической деятельности