

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Букина Татьяна Сергеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 14.04.2021 12:24:38

Уникальный программный ключ:

bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340f58a



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Московский областной гуманитарный открытый колледж»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол № 4 от «26» марта 2021 г.

Председатель  Т.С. Букина



**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 16/03-21 от «26» марта 2021 г.

Директор  Т. С. Букина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по направлению

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

(очная форма обучения, на базе среднего общего образования)

Серебряные пруды, 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 508 от 29.07.2014 г.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Московский областной гуманитарный открытый колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании - в профессиональном повышении квалификации и переподготовке в области права и организации социального обеспечения.

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
ОК 03	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
ОК 06	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 10	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в том числе:	
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	<b>122</b>
Самостоятельная работа	<b>122</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Диф зачет</b>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	Практическое занятие 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся	2	
	Практическое занятие 3. Система массовых соревнований	2	
	Практическое занятие 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Практическое занятие 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	Практической занятие 6. Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практической занятие 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	3	
	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	3	
Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	3		
Изучить приемы самомассажа и релаксации	3		
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	Практическое занятие 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие 7. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Практическое занятие 8. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	2	
	Практическое занятие 9. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие 10. Сдача нормативов: бег 100 м	2	

	Практической занятие 11. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 12. Закрепление практики судейства.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	4	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	4	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	4	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Практическое занятие 13. Спортивная гимнастика	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 14. Художественная гимнастика	2	
	Практическое занятие 15. Командная гимнастика	2	
	Практическое занятие 16. Спортивная акробатика	2	
	Практическое занятие 17. Гимнастические снаряды	2	
	Практическое занятие 18. Спортивная аэробика	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	16	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	3	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	3	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	3	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	3	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
	<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	Практическое занятие 14. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	
Практическое занятие 15. Техника игровых приемов в волейболе		2	
Практическое занятие 16. Выполнение подачи мяча		2	
Практическое занятие 17. Тактика игры в нападении и защите		2	
Практическое занятие 18. Либеро и регламент		2	
Практическое занятие 18. Игра по правилам		2	
Практическое занятие 19. Польза волейбола		2	
Практическое занятие 20. Противопоказания к занятиям волейболом		2	
<b>Самостоятельная работа</b>		16	
Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.		4	
Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.		4	

	Совершенствовать технические приемы.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Практическое занятие 19. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 20. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 21. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 22. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие 23. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие 24. Подбор инвентаря.	2	
	Практическое занятие 25. Прыжки с трамплина.	2	
	Практическое занятие 26. Лыжное двоеборье.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	5	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	5	
<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Практическое занятие 23. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 24. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 25. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 26. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	
	Практическое занятие 27. Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	2	
	Практическое занятие 28. Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	2	
	Практическое занятие 29. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 30. Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	



	Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению	4	
	Судейство в баскетболе	4	
<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практическое занятие 28. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 29. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Практическое занятие 30. Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	Практическое занятие 31. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие 32. Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие 33. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Практическое занятие 34. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие 35. Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	4	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	
<b>Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	Практическое занятие 36. Прыжки в длину с места, разбега.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 37. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Практическое занятие 38. Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	6	
<b>Тема 9. Плавание</b>	Практическое занятие 39. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 40. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2	
	Практическое занятие 41. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	
	Практическое занятие 42. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	Практическое занятие 43. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	

<b>Итого:</b>	Практическое занятие 44. Оздоровительное плавание	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Правила плавания в открытом водоеме	4	
	Доврачебная помощь пострадавшему	4	
	Самоконтроль при занятиях плаванием	4	
		<b>244</b>	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

#### Печатные издания

1.Лях В. И.Физическая культура 10 - 11 классы: Учебник: базовый уровень / - 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015 – 255с.;- 15 экз.

#### Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

2.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

3.Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

#### Дополнительные источники

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.

## 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол; Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки</p>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Методико-практические занятия Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Методы контроля за функциональным состоянием организма Основы самомассажа Методы релаксации в процессе занятий 13 физическими упражнениями и спортом Основы методики судейства по избранному виду спорта Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью Методика составления и проведения</p>

	<p>производственной гимнастики в заданных условиях</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Составление комплекса физических упражнений</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Опрос</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Методика –практические занятия</p> <p>Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
<p>Итоговая аттестация в форме</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>