

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Алексинский химико-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ. 06. Физическая культура**  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена  
на базе среднего общего образования

<b>специальность:</b>	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
<b>квалификация:</b>	юрист
<b>форма обучения:</b>	очная
<b>Набор</b>	2022г.
<b>срок обучения</b>	1г.10мес.
<b>Семестр</b>	3 курс, 5-6 семестр

Алексин, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составляющей основной профессиональной образовательной программы на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

**Цель:** формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи:**

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни.

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **Общие компетенции и их формирование на уроках физкультуры:**

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 учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **91 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **60 часов**, самостоятельной работы обучающегося - **31 час**

## 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>91</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
Практические занятия	<b>58</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>31</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1   Техника безопасности на уроках физкультуры	2	
<b>РАЗДЕЛ 5. «Лыжная подготовка»</b>			
<b>Тема 5.1</b> Техника попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №1</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновр. безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 2 км двухшажным попеременным ходом.	2	
<b>Тема 5.2</b> Техника одновременного безшажного хода.	<b>Практическое занятие № 2</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 2 км изуч. ходами.	2	
<b>Тема 5.3</b> Техника одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие №3</b> Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км изучен, ходами.	2	
<b>Тема 5.4</b> Техника одновременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №4</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км изучение	2	

	ходами.		
<b>Тема 5.5</b> Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>Практическое занятие №5</b> Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км изучен.ходами.	2	
<b>РАЗДЕЛ 6.</b>			
<b>Спортивные игры «Баскетбол»</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Передачи мяча на месте и в движении	<b>Практическое занятие №6</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте, в движении из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 6.2</b> Броски мяча по кольцу	<b>Практическое занятие №7</b> ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация бросков мяча по кольцу	2	
<b>Тема 6.3</b> Ловля мяча после отскока от щита.	<b>Практическое занятие №8</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация бросков мяча по кольцу	2	
<b>Тема 6.4</b> Зонная защита	<b>Практическое занятие №9</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 6.5</b> Индивидуальные действия в защите.	<b>Практическое занятие №10</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	2



	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 6.6</b> Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	<b>Практическое занятие №11</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении в быстром прорыве. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
<b>РАЗДЕЛ 7.</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 7.1</b> Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	<b>Практическое занятие №12</b> Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение реферативных работ	5	
<b>Тема 7.2</b> Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	<b>Практическое занятие №13</b> Кроссовый бег на результат 1000м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение комплекса ОРУ в движении	4	
<b>Тема 7.3</b> Техника высокого старта	<b>Практическое занятие №14</b> Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение старта из различных положений	2	
<b>Тема 7.4</b> Техника низкого старта	<b>Практическое занятие №15</b> Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	2
<b>Тема 7.5</b> Техника прыжков в длину с разбега. Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	<b>Практическое занятие №16</b> Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	4	2
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>91</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		
	в том числе:		
	теоретические занятия	2	
	Практические занятия	58	

	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>31</b>	
--	--	-----------	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинет преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

##### **Спортивное оборудование:**

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей).

##### **Открытая площадка:**

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

##### **Учебно-практическое оборудование:**

- Стенка шведская
- Перекладина гимнастическая
- Штанги тренировочные
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Спортивные игры
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Ворота для мини-футбола

Мячи футбольные

**Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/32887/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/)
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

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

**Контроль и оценка результатов** освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>

упражнениями различной направленности.	
--	--