

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СТЭК»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ПО «СТЭК»  
\_\_\_\_\_ М.Д. Фоминская  
«31» августа 2020 г.

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

*программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

базовый уровень подготовки  
среднее общее образование  
заочная форма обучения

г. Ставрополь, 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

**Организация - разработчик:** АНО ПО «СТЭК».

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно – цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин 31.08.2020 г., протокол №1.

*Председатель ПЦК* \_\_\_\_\_ / *Е.С.Гордиенко* /  
(подпись)

***Составитель:*** преподаватель Наников Э.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения 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.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:

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

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа,  
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов;  
том числе:  
лекций 8 часов;  
практических занятий обучающегося 0 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 236 часов.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

## **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	244
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	8
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	0
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	236
в том числе:	
домашняя контрольная работа	-
внеаудиторная самостоятельная работа	236
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и спорт. 2. Физическое воспитание, самовоспитание. 3. Физическое развитие. 4. Физическая и функциональная подготовленность. 5. Здоровье и определяющие его факторы. 6. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой, составляющие ЗОЖ, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.	1	1
	<b>Лабораторные занятия</b> <b>Практические занятия</b> <b>Контрольные работы</b>	- - -	- - -
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2 Основы физической и спортивной подготовки. Спорт в физическом воспитании обучающихся</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общая и специальная физическая подготовка 2. Спортивная тренировка 3. Объем и интенсивность занятий 4. Разминка 5. Контроль за эффективность тренировочного процесса 6. Особенности воздействия тренировки на физическое развитие и качество личности 7. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Спортивная классификация.	1	2
	<b>Лабораторные занятия</b> <b>Практические занятия</b> <b>Контрольные работы</b>	- - -	- - -

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. 2. Техника беговых упражнений. Техника низкого старта. 3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	2
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	1	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. 3. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. 4. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	1	2
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Отработка техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. 2. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	1

	3. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. 4. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 400м.		
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	3
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. 2. Эффективное применение правил игры.	1	2
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-		
<b>Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	20	3	
<b>Тема 3.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: Техника броски мяча в кольцо	20	3	
<b>Тема 3.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b> <b>Практические занятия</b>	- -	- -



	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад: Тактика и техника простых тактических комбинаций в баскетболе.	20	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. 2. Эффективное применение правил игры.	30	3
<b>Тема 4.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: Техника приема и передачи мяча	10	3
<b>Тема 4.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: Техника передачи мяча	10	3
<b>Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклад: 1. Техника нападающего удара.	10	3

	2. Техника блокирования.		
<b>Тема 4.5. Тактики нападения и защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Доклады: 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты.	10	3
<b>Раздел 5. Футбол.</b>			
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Техника перемещений футболиста. 2. Эффективное применение правил игры.	30	3
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	3
	<b>Контрольные работы</b>	-	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Содержание: Техника ведения, приемов и передач мяча	36	-
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			
<b>Тема 6.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. 2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	-

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	-
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</b>			
<b>Тема 7.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	-
	<b>Практические занятия</b>	-	-
	<b>Контрольные работы</b>	-	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение: 1. Отработка техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. 2. Отработка техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. 3. Отработка техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	40	3
	<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)

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд., испр.- Москва: КНОРУС, 2020. – 450 с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/vasiliy-kuznecov-600/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-epril-54073214/>

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. Стер. – Москва: КНОРУС, 2020.-214 с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/anatoliy-gorshkov-5992700/fizicheskaya-kultura-57440739/>

##### **Дополнительные источники:**

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М.: Инфра-М, 2018. – 336 с. ЭБС. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

2. Горшков А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник / А.Г. Горшков, М.В. Еремин.- Москва: КНОРУС, 2019-182с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/anatoliy-gorshkov-59/izbrannyu-vid-sporta-s-metodikoy-trenirovki-40090076/>

##### **Журналы и Интернет ресурсы:**

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура - электронный журнал <https://globalf5.com/Zhurnaly/Fizicheskaya-kultura/VYUGU-Obrazovanie/>

2. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения – электронный журнал <https://globalf5.com/Zhurnaly/Fizicheskaya-kultura/Fizich-kultura-i-sport/>

3. <https://globalf5.com/> - Электронная библиотечная система

4. <https://znanium.com/> - Электронная библиотечная система

5. <https://rusneb.ru/> - Электронная библиотечная система

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС с учетом рекомендаций ППСЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций: тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению колледжем обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия колледжа обеспечивают возможность беспрепятственного доступа

обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).