Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»
в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
Е.А. Бесшапошникова
«11» ноября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«26» октября 2021 года, протокол № 4

Председатель ПЦК _____/О.В. Медведева/

Петровск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508.

Разработчик: Былинкина О.А. – преподаватель высшей квалификационной категории Филиала СГТУ имени Гагарина Ю.А. в г. Петровске.

Рецензент:

Внешний рецензент:

Епифанова Н.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории Энгельсского технологического института СГТУ имени Гагарина Ю.А.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ.

1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

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

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

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.

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	244
в том числе:	
практические занятия	122
самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр)	

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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Раздел 1. Основы физической культуры		**4**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Практическое занятие** 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	**2**		

	Самостоятельная работа обучающихся **Написание рефератов на темы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения. Оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	**2**		
Раздел 2. Легкая атлетика		**46**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Практическое занятие** Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	**6**		

Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	**Практическое занятие** Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	**8**		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	**Практическое занятие** Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты, контрольный норматив	**8**		1-4
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на выносливость	**24**		

Раздел 3. Баскетбол		**80**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Практическое занятие** Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	**10**		
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Практическое занятие** Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	**10**		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Практическое занятие** 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 4.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 5.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	**10**		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практическое занятие** Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	**10**		

	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на скорость	**40**		
Раздел 4. Волейбол		**56**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практическое занятие** Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	**8**		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	**Практическое занятие** Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	**8**		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	**Практическое занятие** Отработка техники прямого нападающего удара	**6**		

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практическое занятие** Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	**6**		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на прыгучесть	**28**		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**20**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практическое занятие** Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	**10**		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса	**10**		
Раздел 6. Лыжная подготовка		**38**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1-4
Тема 6.1 Лыжная подготовка	**Практическое занятие** Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	**20**		

	Самостоятельная работа обучающихся Составление лыжного маршрута с учетом местности	**18**		
Всего		**244**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного комплекса:

Спортивный зал. Комплекс спортивного оборудования: козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гантели литые 2,5 кг; стойка для штанги; штанга тренировочная большая; штанга тренировочная малая; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки: горизонтальный блок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные и электронные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: https://book.ru/book/931285

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: https://book.ru/book/931237

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242

Дополнительные учебные издания:

4. Андрющенко, О.Н. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : учебное пособие / Андрющенко О.Н., Швецов А.В., Аверясова Ю.О., Линник Р.В. — Москва : КноРус, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-406-08968-2. — URL: https://book.ru/book/941848

3.2.2. Интернет ресурсы

4https://minsport.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

5https://www.edu.ru (Федеральный портал «Российское Образование»).

6https://olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

7http://voenn.info/fizp.shtmlОрганизация обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы

Электронно-библиотечная система:

ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»
ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»
ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
ЭБС «PROFобразование»
ЭБС «Book.ru»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
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.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1. **Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

- достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;
- адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;
- комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;
- - объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций

представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и самостоятельных работ (Приложение 4) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.