

**Приложение 3.3.7.  
к ОПОП по специальности  
40.02.01. Право и организация  
социального обеспечения**

**Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура**

**по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения**

**Ардатов  
2017г.**

Рассмотрено на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

Г.И.Куванова

«23» 03 2014г

Разработчик:

Крылов В. В. – руководитель физвоспитания ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

Рабочая программа разработана на основе «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования» (Рекомендована ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015г.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 40.02.01.Право и организация социального обеспечения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.3. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

### 1.3.2. Предметные результаты изучения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	113
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	59
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	Содержание учебного материала	4	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	3	
	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>60</b>	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	16	
	Высокий и низкий старт.	2	
	Стартовый разгон, финиширование.	2	
	Бег 100 м.	2	
	Челночный бег 10x10м	2	
	Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности	2	
Равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2		
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<b>Практические занятия</b>	16	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок».	2	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».	2	
	Перешагивания.	2	
	«Ножницы».	2	
	Перекидной.	2	
	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	2	
	Прыжки через скакалку.	2	

Тема 1.3 Метание гранаты, мяча, толкание ядра	<b>Практические занятия</b>	8	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	Способы держания гранаты:разбег, отведение гранаты: скрестный шаг.	1	
	Упражнения с отягощениями (гантели, штанга).	1	
	Метание малых мячей по движущимся мишеням.	1	
	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.	1	
	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	
	Метание гранаты с места и с разбега на дальность.	1	
	Толкание ядра на дальность.	1	
	<b>Самостоятельная работа :</b> <b>Работа с учебной литературой.</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. <b>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м</b> равномерный бег на дистанцию 3000 м.	20	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>45</b>	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	7	
	Упражнения в паре с партнером с гантелями.	1	
	Упражнения в паре с набивными мячами.	1	
	Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки).	1	
	Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине.	2	
	Переворот в упор; оборот назад.	1	
	<b>Зачет</b>	1	
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	5	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки.		
	упражнения на внимание.	1	
	Упражнения для коррекции зрения.	1	
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	1	
		1	
Тема 2.3 Дыхательная гимнастика	<b>Практические занятия</b>	5	
	Классические методы дыхания при выполнении движений.	1	
	Дыхательные упражнения йогов.	1	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово)	1	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой),	1	



	Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко).	<b>1</b>	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами.	<b>1</b>	
	Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины.Современные методики дыхательной гимнастики гантелями.	<b>1</b>	
	Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой.	<b>1</b>	
	Техника безопасности занятий.	<b>1</b>	
Тема 2.5 Спортивная аэробика	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Подскоки, амплитудные махи ногами.	1	
	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	1	
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	1	
	Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	<b>18</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>33</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	<b>1</b>	
	Прием мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	<b>2</b>	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	<b>2</b>	
	Техника безопасности игры.	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>2</b>	

Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	9	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	2	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, тактика защиты.	2 1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Тема 3.3. Футбол	<b>Практические занятия</b>	10	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	Остановка мяча ногами, грудью.	2	
	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2 2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		19	
Тема 4.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Практические занятия</b>	6	
	Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	1	
Тема 4.2 Элементы тактики лыжных гонок	<b>Практические занятия</b>	5	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом.	1	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	

	Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом. Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши).	1 1	
	Самостоятельная работа: Работа со справочной литературой. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	8	
<b>Раздел 5. Плавание</b>		<b>15</b>	
	Содержание учебного материала Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.	1	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.	1	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса.	2	
	Старты. Повороты, ныряние ногами..	1	
	Плавание до 400 м	2	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	1	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.  Плывание на боку, на спине  Плывание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз</p>	7	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытые спортивные площадки: волейбольная,

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

##### **Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные) и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

А.А.Бишаева , Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования. М.: - 2014 год

##### Дополнительные источники:

**1. Физическая культура:** учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551007>

**2. Здоровье и физическая культура студента:** Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/432358>

**3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом:** Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/978650>

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	

о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;	в и практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты