

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Т.М. Челей
«31» марта 2023



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

Специальность
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	13

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих компетенций:

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	244
суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122

Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1,2 и 3 семестрах, в форме дифференцированного зачета - 4 семестр

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретический	Лекция	2	1
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	<p>1. Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту</p> <p>2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p>	4	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура личности 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов) 		
Раздел 2. Методико-практический	Практические занятия:		2
Тема 2.1. Методы и			

способы формирования умений средствами физической культуры

1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления
2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение
3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости

10

Самостоятельная работа обучающихся:

4

1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору):

Методика составления индивидуальных программ физического воспитания

Методика развития двигательных качеств

Методика разработки специальных комплексов упражнений

Методика занятий корригирующей гимнастикой

Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений

2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики

Раздел 3. Практический

Тема 3.1. Легкая атлетика

Практические занятия:

36

1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).
2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки
3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.
4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование
5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.
6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление
7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»
8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту
9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты
10. Отработка техники метания гранаты

3

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	30	
	Практические занятия:		
	1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса		
	2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса		
	4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса		2
	5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга		
	6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.		
	7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах		
	8. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1. Самостоятельное выполнение упражнений:		
	1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;		
	1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;		
	1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями		
	2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях		
Тема 3.3. Баскетбол	Практические занятия:	16	
	1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов		
	2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.		2
	3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии		
	4. Отработка техники игры в защите		
	5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции		
	6. Отработка техники игры в нападении		

7. Отработка вариантов тактических систем в защите

Тема 3.4. Волейбол	8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты Практические занятия:	16
	1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 2. Отработка приёма мяча снизу, сверху. 3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Отработка нападающего удара в парах. 8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2
Тема 3.5. Футбол	Практические занятия:	16
	1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите 4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 5. Отработка передач мяча в квадрате 6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 8. Совершенствование различных систем нападения и защиты	2
Тема 3.6. Настольный теннис	Практические занятия:	14
	1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 3. Выполнение ударов накатом справа и слева 4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 5. Имитация перемещений с выполнением ударов 6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий 7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.	2

1. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах
2. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног.
3. Отработка техники попеременных ходов
4. Отработка техники одновременных ходов
5. Отработка техники конькового хода
6. Выполнение на лыжах техники спусков
7. Выполнение на лыжах техники торможений
8. Выполнение на лыжах техники поворотов
9. Отработка преодолений неровностей, препятствий.
10. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений
11. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км

2

Всего

122

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).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Зимний стадион

Комплектность: ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

Спортивный зал

Комплектность: скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг), гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе, динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ- 101, кардио-датчик Polar T-131; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта, ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

Стрелковый (электронный) тир

Комплектность: системный блок процессор 2-х ядерный 2.5 GHz//250Gb/250Gb/DVD-W/VGA/ с клавиатурой и мышью/Windows 7 Home Basic (32-bit), фотоприемное устройство ФПУ Laser Ruby с комплектом управления и игровых программ с кейс футляром, лазерный автомат Калашникова АК-47 ЛТ-10, видео-проектор 2200 Lumens ANSI. 800*600, проекционный экран 213*213, лазерный пистолет-пулемет МР-661 КС «Дрозд», втулка, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ, лазерный пистолет Макарова ЛТ-110 ПМ, лазерный пистолет МР-651 КС подствольный узел крепления, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

2. 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>.

Интернет –ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

3.3 Требования к организации практических занятий

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а	Занятия по учебной программе физического воспитания при

также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью

условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.

специальная

Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Занятия по специальным учебным программам

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Дифференцированный зачет