

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(заочная форма обучения)**

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**, входящей в состав укрупненной группы 40.00.00. Юриспруденция

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 7 от «28» июня 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины...	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих 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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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

В рамках программы учебной дисциплины осуществляется **формирование личностных результатов** реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР13) Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

### 1.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 244 час, в том числе:

нагрузка во взаимодействии с преподавателем 2 часов;

самостоятельной работы обучающегося 242 часа.

**1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>242</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
- дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</b>	Содержание учебного материала		
	1 <b>Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</b> Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале, танцевальном зале, бильярдной, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	–	
	Контрольные работы	–	
Самостоятельная работа обучающихся	–		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование		
	2. Бег 500 - 1000 метров. Эстафетный бег		
	3. Бег на 2000 - 3000 метров		
	4. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча и гранаты на результат		
	5. Зачет по видам: бег на 100, прыжки		
	6. Зачет по видам: бег на 500-1000 метров, метание		
	7. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут		
	8. Кроссовая подготовка по 2-3 км		
9. Прыжковые общеразвивающие упражнения			

ОК 2, ОК 3,  
ОК 6, ОК 10,  
ЛР 1, ЛР 9,  
ЛР 13

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>75</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Баскетбол: передачи, ведение, остановки, финты, броски, игра, тактика игр		
	2. Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники		
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Волейбол: верхний прием и передача, нижний прием и передача, блокирование нападающего удара, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр		
	2. Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх		
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Настольный теннис: приемы и передачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон, обманные удары, нападающие удары, игра		
	2. Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису		
<b>Тема 3.4. Большой теннис</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Большой теннис: жонглирование и владение ракеткой с левой и правой сторон, прием и передача мяча с левой и правой сторон, подачи, игра		
	2. Отработка умения применять технику большого тенниса в игровых ситуациях		
<b>Тема 3.5. Бадминтон</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Бадминтон: прием и передача волана с левой и правой сторон, обманные удары туш – нападающие удары, подача с левой и правой сторон, игра		
	2. Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону		
<b>Раздел 4. Примерная программа физической подготовки</b>		<b>39</b>	
<b>Тема 4.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала</b>	Самостоятельная работа обучающихся	13	
	1. Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц		
	2. Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств		
<b>Тема 4.2. Методологическая и составляющая развитие физических и оздоровляющих качеств в подготовке выпускников учебного заведения</b>	Самостоятельная работа обучающихся	13	
	1. Выполнение упражнений на занятиях шейпинга, фитнеса, аэробики (индивидуальный комплекс)		
	2. Применение индивидуальных комплексов по фитнесу, шейпингу, аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений		
<b>Тема 4.3.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	13	

ОК 2, ОК 3,  
ОК 6, ОК 10,  
ЛР 1, ЛР 9,  
ЛР 13

<b>Тайцзыцюань - комплекс</b>	1. Выполнение упражнений Тайцзыцюань - комплекса (24 формы): поглаживание гривы лошади, облачные движения, журавль расправляет крылья, игла в море, очищение, взяв как оттолкнувшись, змея прячется в траве, челнок в лево и в право, заход и восход солнца. Медитация		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Вальс</b>	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Вальс: вальсовый шаг прямо на счет раз – два 1-2-3, вальсовый шаг в левую и правую сторону на счет раз два 1-2-3, вальсовый шаг по трех угольнику, вальсовый шаг по четырех угольнику, вальсовый шаг прямо, вальсовый шаг по кругу, с вращением в левую и правую стороны		
	2. Вальс как средство отдыха и развития вестибулярного аппарата выпускника. Развитие гибкости, пластичности, выносливости		
<b>Тема 5.2. Фигурный вальс</b>	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Фигурный вальс: встречный вальс на счет 1-2-3, встречный вальсовый шаг с разворотом на 180 градусов, вальсовый шаг в левую и правую стороны на счет 1-2-3, приставной вальсовый шаг на 8 счетов, приставной вальсовый шаг с элементами вращения и на 16 счетов		
	2. Фигурный вальс как средство развития коллективных качеств при совершенствовании элементов разучивания. Развитие координации движения, выносливости		
<b>Раздел 6. Туризм</b>		<b>90</b>	
<b>Тема 6.1. Бивуак</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Бивуак: выбор места стоянки туристической группы с учетом местности, метеорологических условий, климата, времени года и географического местонахождения; установка палатки – отхожого места (туалета), выгребной ямы (продуктов отхода), кострища		
<b>Тема 6.2. Переправа</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Переправа: применяя репшнуры – (нагрудники, седла), фалы, восьмерки, блок – ролики, жумары, скобы и т.д., преодоление рвов, рек, болот, скал, расщелин, лесных и горных массивов, с учетом страховок и самостраховок, в разные периоды года (весна, лето, осень, зима)		
<b>Тема 6.3. Ориентирование на местности</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	Практические занятия 1. Ориентирование на местности по компасу, небесным светилам (звезды, луна, солнце), географическим признакам (реки, озера, горы), флоре, фауне (растения и животный мир планеты земля), новейшим средствам определения местонахождения на местности (ДЖИПИЭС, ГЛОНАС)		
<b>Тема 6.4. Школа выживания</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Школа выживания в условиях пустыни, гор, степи, лесных массивов. Добыча огня с помощью мха, дерева, часов, трута (камень), увеличительного стекла, компаса (стекло), разведение костра и его сохранения. Добыча воды в летнее и зимнее время. Одежда, обувь и другие индивидуальные средства защиты от метеоусловий, пожаров, наводнений и других случаев для сохранения жизни на отдыхе в быту и населенных пунктах		
<b>Тема 6.5. Плавание</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды и с тумб		



<b>Тема 6.6.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	1. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	–		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	–		
<b>Всего:</b>	<b>244</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты:

- многофункциональный зал игровых видов спорта и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

В качестве основной литературы по программе учебной дисциплины профессиональная образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные данной ПООП.

Библиотечный фонд образовательной организации должен быть укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями из расчета как минимум одно печатное издание и (или) электронное издание на дисциплину из списка основных источников.

#### **Основные источники**

##### **3.2.1. Печатные издания<sup>1</sup>**

- 1) Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. — 223 с.
- 2) Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2018. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

---

8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2019. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2018 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2018. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2019. – 236 с.
7. 5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2019. – 316 с.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.