

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Чапаевский химико-технологический техникум»



C=RU, O="ГБПОУ ""  
ЧХТТ""",  
CN=Первухина Е.В.,  
E=him\_tech\_ch@samara.e  
du.ru  
00e8b104c1bd491e63  
2023.06.27 19:01:43+04'00'

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «ЧХТТ»  
\_\_\_\_\_Первухина Е.В.  
01.06.2022 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО  
приказом от «29» мая 2023 г. №49 од-а

\_\_\_\_\_Е.В.Первухина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

## **ОДОБРЕНО**

предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель ПЦК

Э.А. Абрамова

Протокол № 10

23. 05. 2022г.

Составлена на основе федерального  
государственного образовательного  
стандарта СПО по специальности 40.02.01  
Право и организация социального  
обеспечения

Составитель: Терешкина Д.В., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

### **Эксперты:**

Техническая экспертиза: Бацун Д.Д., методист ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Абрамова Э.А., председатель ПЦК общеобразовательных и социально-экономических дисциплин ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для специальности среднего профессионального образования: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. N 349.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, утвержденными Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

Содержание программы реализуется в процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**, базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ЧХТТ».

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к обще - гуманитарному и социально – экономическому циклу.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

#### Базовая часть

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

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	122
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	122
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений	
Самостоятельная работа на курсовой работе (проектом)	не предусмотрено
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 3, ОК 6,	4	
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		22	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Практические занятия 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3	4 6 4	
Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	14	
<b>Тема 1.2.</b> Техника спортивной ходьбы, прыжков в длину и эстафетного бега	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение технике спортивной ходьбы 2. Техника эстафетного бега и прыжки в длину	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	4 4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	8	
<b>Раздел 2.</b>	<i>Спортивные игры</i>		36	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении 5. Итоговое занятие	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10,	4 4 4 4 4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3, ОК 6,	20	
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1.Обучение перемещению, ведению и передаче мяча 2.Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении 3.Обучение тактике игры в защите и в нападении 4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков 5. Итоговое занятие	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3, ОК 6,	4 4 4 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта.	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3, ОК 6,	16	
<b>Раздел 3.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>		26	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике 2. Обучение технике работы на блочных тренажерах 3. Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья) 5. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц плечевого пояса 6. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота 7. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц ног 8. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук	У 1, Зн 1, Зн 2, ОК 3,	4 2 2 2 4 4 4 4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	У 1, Зн 1, Зн 2, ОК 3,	26	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		26	
<b>Тема 4.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу 2. Обучение технике одновременно - одношажному ходу 3. Обучение технике одновременно - двушажному ходу 4. Обучение технике безшажному ходу 5. Обучение технике коньковому ходу 6. Обучение технике поворотам на месте и в движении	У 1, Зн 1, Зн 2, ОК 3,	4 4 4 4 4 6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	26	
<b>Тема 4.2.</b> Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности 2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 , ОК 3,	12	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Всего:</b>		244	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура / Н.В Решетников [и др.] - М: изд.центр «Академия»2015.-176с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова - М:изд.центр «Академия» 2015.-448с
3. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, И.П. Савир, А.В. Лесков - М: изд. центр «Академия» 2015.-520с.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов / -Ростов н/Д :Феникс,2014-413с.

Для студентов

1. Физическая культура / Н.В Решетников - М: изд.центр «Академия» 2015.-176с.

#### Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер 2011-120с
2. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М. Н.: Харвест,2011-144с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П.Тенов -

Просвещение,2011 -208 с.

Для студентов

1. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова - М:изд.центр «Академия» 2011.-448с
2. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.] - М: изд.центр «Академия» 2011.-520с.
3. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер2011.-120с
4. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Мн:Харвест,2011-144с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p>
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

