

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«ОУД.08 Физическая культура»*

Специальность

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения*  
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

*Программа подготовки специалистов среднего звена*

Профиль профессионального образования

*Социально-экономический*

Квалификация

*Юрист*

Форма обучения

*очная*

**Рабочая программа дисциплины «ОУД.08 Физическая культура» /сост. В.В. Соболев – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2022.**

Рабочая программа предназначена для преподавания общей обязательной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» при реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования для специальностей СПО социально-экономического профиля в 1 и 2 семестрах.

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259) с уточнениями (от 25 мая 2017 г.), инструктивно-методическим письмом Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации (№05-772 от 20.07.2020 г.) по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования, примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г.).

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....	4
4 Организационно-методические данные дисциплины .....	6
5 Содержание и структура дисциплины .....	6
5.1 Содержание разделов дисциплины .....	6
5.2 Структура дисциплины.....	10
5.3 Практические занятия .....	11
5.5 Самостоятельная работа .....	14
6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	14
6.1 Рекомендуемая литература.....	14
6.1.1 Основная литература .....	14
6.1.2 Дополнительная литература.....	14
6.1.3 Периодические издания.....	15
6.1.4 Интернет-ресурсы .....	15
6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	15
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	15

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

Задачи дисциплины направлены на:

- 1) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- 3) ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- 4) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- 6) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- 7) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как общая обязательная в общеобразовательном цикле учебного плана и направлена на формирование физической культуры личности, подготовку к профессиональной деятельности.

Все основные навыки и умения по физической культуре и здоровому образу жизни являются основополагающими для успешного освоения других учебных дисциплин, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Требования к входным знаниям: основы тренировки по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовки, с целью их использования в дальнейшей подготовке

## **3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «География» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории

самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

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

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

31 - современное состояние физической культуры и спорта

32 - особенности и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

33 - требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями;

34 - основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки;

35 - систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности;

**уметь:**

У1 - определить уровень собственного здоровья по тестам.

У2 - составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

У3 - составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

У4 - применять на практике приемы массажа и самомассажа.

У5 - применять технику спортивных игр по одному из избранных видов.

У6 - составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

У7 - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

#### 4 Организационно-методические данные дисциплины

Общее количество часов дисциплины составляет 176 часов.

Вид работы	Количество часов по учебному плану		
	1 семестр	2 семестр	Всего
<b>Лекции, уроки</b>	14	-	<b>14</b>
<b>Практические занятия, семинары</b>	34	69	<b>103</b>
<b>Самостоятельная работа</b> (Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.)	24	35	<b>59</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	диф. зачёт	диф. зачёт	

#### 5 Содержание и структура дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины

Номер и наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,

Номер и наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
подготовке студентов СПО	сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Тема 1. 2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. 1.2.2 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
Тема 1.4 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.
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
Тема 1.6 Физическая культура в	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического

Номер и наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
профессиональной деятельности специалиста	воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p>
Тема 2.2 Гимнастика	<p>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки),</p> <p>Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Тема 2.3 Баскетбол	<p>Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.</p> <p>Тактика защиты. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.</p> <p>Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам.</p>



Номер и наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
Тема 2.4 Спортивная аэробика	<p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p>
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>
Тема 2.6 Волейбол	<p>Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам.</p> <p>Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам</p> <p>Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам.</p>
Тема 2.7 Виды спорта по выбору	<p><i>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажѐрах.</i> Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</p> <p><i>Ритмическая гимнастика</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений</p>

Номер и наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
Тема 2.8 Футбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам
	Удары головой на месте и в прыжке, грудью, отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.
	Техника игры вратаря. Игра по правилам
	Тактика защиты. Игра по правилам.
	Тактика нападения. Игра по правилам.
Тема 2.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
	Прыжки в высоту способом «перешагивания».
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». «перешагивания», «ножницы», «перекидной».
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
	Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м.
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
Толкание ядра.	

## 5.2 Структура дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые во 1 семестре

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа
			ЛК	ПЗ	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	2	-	2
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2	-	2
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	4	-	2
1.4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	-	2
1.5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	-	2
1.6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	2	-	2
2.1	Учебно-методические занятия	12	-	10	2
2.2	Гимнастика	12	-	8	4

2.3	Баскетбол	<b>12</b>	-	10	2
2.4	Спортивная аэробика	<b>8</b>	-	4	4
	Дифференцированный зачёт	<b>2</b>	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>24</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа
			ЛК	ПЗ	
2.5	Лыжная подготовка	<b>18</b>	-	8	10
2.6	Волейбол	<b>16</b>	-	10	6
2.7	Виды спорта по выбору	<b>24</b>	-	18	6
2.8	Футбол	<b>18</b>	-	12	6
2.9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>25</b>	-	18	7
	Дифференцированный зачёт	<b>3</b>	-	3	
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	-	<b>69</b>	<b>35</b>

### 5.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела, темы	Тема	Кол-во часов
1	2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2
2	2.1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2
3	2.1	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
4	2.1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2
5	2.1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студентов.	2

№ занятия	№ раздела, темы	Тема	Кол-во часов
6	2.2	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
7	2.2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки),	2
8	2.2	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2
9	2.2	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
10.	2.3	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
11.	2.3	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
12.	2.3	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2
13.	2.3	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.	2
14.	2.3	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам.	2
15.	2.4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2
16.	2.4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2
17.	1-2	Дифференцированный зачёт	2
18.	2.5	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
19.	2.5	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	2

№ занятия	№ раздела, темы	Тема	Кол-во часов
		лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	
20.	2.5	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2
21.	2.5	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2
22.	2.6	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками	2
23.	2.6	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола	2
24.	2.6	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам.	2
25.	2.6	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам	2
26.	2.6	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам.	2
27 -35	2.7	Виды спорта по выбору	18
36.	2.8	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам	2
37.	2.8	Удары головой на месте и в прыжке, грудью, отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	2
38.	2.8	Техника игры вратаря. Игра по правилам	2
39.	2.8	Тактика защиты. Игра по правилам.	2
40, 41	2.8	Тактика нападения. Игра по правилам.	4
42.	2.9	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
43.	2.9	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	2
44.	2.9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
45.	2.9	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2
46.	2.9	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	2
47.	2.9	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2
48.	2.9	Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м.	2
49.	2.9	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2
50	2.9	Толкание ядра.	2
51-52		Дифференцированный зачёт	3
		<b>Итого:</b>	<b>103</b>

## 5.5 Самостоятельная работа

№ разделов	Тема	Кол-во часов
1.1	Изучение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2
1.2	Подготовка сообщений по одной из тем: -Влияние экологических факторов на здоровье человека. -О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. -Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2
1.3	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений при сколиозе.	2
1.4	Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
1.5	Составить сообщение по одной из тем: - Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. -Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. - Признаки психофизического утомления».	2
1.6	Подготовка реферата по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.»	2
2.1	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. Изучение учебного материала по темам: «Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.»	2
2.2	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики. 5 Выполнение упражнений для коррекции зрения. Выполнение общеразвивающих упражнений.	4
2.3	Выполнение общеразвивающих упражнений	2
2.4	Выполнение общеразвивающих упражнений	4
2.5	Занятия лыжным спортом. Выполнение общеразвивающих упражнений	
2.6	Выполнение общеразвивающих упражнений	
2.7	Тренировка для развития силы основных мышечных групп	
2.8	Выполнение общеразвивающих упражнений	
2.9	Бег по местности. Выполнение общеразвивающих упражнений	
	<b>Итого:</b>	<b>59</b>

## 6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2 (25 экз.)

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### 6.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе» архив 2001 -2019 г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2017 г.
3. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» архив 2019-2020 г.

### 6.1.4 Интернет-ресурсы

<http://minstm.gov.ru>.

<http://www.edu.ru>.

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору № 8B/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир. Спортивный инвентарь.

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Шифр и наименование


Дисциплина: ОУД.08 Физическая культура

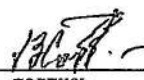
Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметно-цикловой комиссии

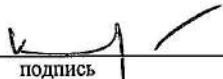
протокол № 6 от «02» февраля 2022 г.

Ответственный исполнитель, декан

Факультет среднего профессионального образования  Т.С. Камаева  
наименование факультета подпись расшифровка подписи


Исполнитель  
преподаватель  В.В. Соболев  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова  
подпись расшифровка подписи

Председатель предметно-цикловой комиссии

наименование  Н.А. Соснина  
подпись расшифровка подписи

Начальник ОИТ  М.В. Сапрыкин  
подпись расшифровка подписи