

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТРОМСКОЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
(базовая подготовка)**

Кострома 2018 г.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая Культура

### 1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в среднем учебном заведении и направлена на подготовку квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена для специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Рабочая программа учебной дисциплины направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

#### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

#### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 268 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 134 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>268</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>134</b>
в том числе:	
лекции	10
методико-практические занятия	29
учебно-тренировочные	85
контрольный раздел	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;	14
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	14
– общая физическая и специальная подготовка;	12
– основы здорового образа жизни;	12
– физическая культура в обеспечении здоровья;	16
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	16
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	20
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	20
<b>Защита и сдача рефератов</b>	<b>10</b>
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	14
– основы физической и специальной подготовки;	12
– основы здорового образа жизни;	12
– физическая культура в обеспечении здоровья;	16
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	16
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	20
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	20

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	Легкая атлетика.	1	
<b>Тема 1.1.</b>	1 Техника безопасности ..... Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт Кросс 2000 м (д) 3000 м (ю) Бег 30 м, 60 м, 100 м Кросс 1000 м (ю), 500 м (д) Прыжок в длину с места СР. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке.	4 4 4 4 4 2 6	2 2 2 2 2 2
<b>Тема 2.</b>	Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности ..... Ловля и передача мяча Ведение, броски мяча в корзину Техника защиты и нападения	1 8 4 4	2 1 2 2
	Тактика игры. Правила игры Волейбол. Техника безопасности Прием мяча 2 руками сверху, снизу Поддача, нападающий удар Тактика нападения и защиты Блокирование Правила игры	2 2 4 4 4 2 2	1 2 2 2 2 2
<b>Раздел 2.</b>	СР ФК в обеспечении здоровья.	6	
<b>Тема 2.1.</b>	1 Лыжная подготовка. Техника безопасности ..... Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий и состоянии лыж Прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)	1 4 5 4 4	2 2 2 2 2
<b>Раздел 3.</b>	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	
<b>Тема 3.1.</b>	Самостоятельная работа. Социально-биологические основы ФК и спорта. Общездоровья и специальная подготовка. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	14 12 12 16 16 14 20	2 2 2 2 2 2 2

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	20	20 10
Защита и сдача рефератов..	10	
Могут быть внесены изменения из-за учебного плана, материальной базы, климатических условий.		
		Сам. раб: 134
		Всего: 268

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, необходимый инвентарь для лыжной подготовки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:**

Решетников НЮ Кислицын ЮЛ Физическая культура учеб пособия для студентов СПО-М,2014 Калужнова ИА,Перепелова ОВ Лечебная физкультура-Ростов н/Д Феникс, 2015 Бароненко В А Рапопорт ЛА Здоровье и физическая культура студента.- М Альфа-М Инфра-М,2015.

**Интернет-ресурсы:**

<http://wikipedia.org/wiki>

<http://works.tarefer.ru/90/100201/index.html>

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, итоговая аттестация студентов проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы, Условием к допуску аттестации студентов является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и ПФПП (не ниже удовлетворительно), показанных в течение последнего семестра обучения

**ОК**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация значимости изучения учебной дисциплины в освоении будущей профессии
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения определенных руководителем.	Обоснованность выбора вида, методов и приемов решения задач. Обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи. Своевременность сдачи заданий, отчетов и пр.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Оценивание своей физической подготовленности.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Организация оптимального поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выбор и использование информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Выполнение коллективных заданий, решение групповых задач, общение в группе, социуме
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения работы.	Распределение функциональных обязанностей каждого члена коллектива; Понятие эффективности индивидуальной деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Рациональный подбор методов и средств для физического совершенствования;
ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	Варьирование методами и средствами физического воспитания для функционального развития систем организма.
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Выполнение приемов защиты, самообороны, страховки и самостраховки.
– 31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Демонстрация оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

<p>– 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Использование способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки.</p>
<p>– 33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Выполнение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями, различной направленности.</p>
<p>– У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>Составление и выполнение комплексов УГГ, ОРУ, ЛФК.</p>
<p>– У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>Знания правил выполнения самомассажа.</p>
<p>– У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Определение ЧСС в покое и вовремя выполнении физических упражнений.</p>
<p>– У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>Применение различных способов передвижения при преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>
<p>– У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</p>	<p>Применение страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>
<p>– У6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>Применение сотрудничества при выполнении физических упражнений .</p>
<p>– У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p>



здоровья и функциональных  
возможностей своего организма

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>● способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>● правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li></ul>	<p>Написание рефератов, выполнение утренней зарядки, занятия в спортивных секциях, выполнение комплексов профессионально-прикладной ФК;</p> <p>Сдача контрольных нормативов и тестов;</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений, индивидуальных комплексов физической культуры;</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений, разминки;</p> <p>Ведение дневника самоконтроля;</p> <p>Участие во внеклассных мероприятиях, спортивных праздников, турслете, соревнованиях по спортивным играм, преодолении полосы препятствий;</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях колледжа</p> <p>Сдача контрольных нормативов соответствующих возрасту</p>

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	235	230	210
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5