

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

/Е.Ю. Валькова/
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01. Право и организация социального обеспечения (базовый уровень подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки российской федерации от 12.05.2014 N 508.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):
Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., методист, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», методист
2. Воскресенская И.И., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ ВО "ПГТУ 'Филиппинск'"

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин,

протокол № 1 от 30.08.2023г., председатель ПЦК И.А. Галямова / И.А. Галямова

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является составной частью цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин обязательной части цикла СПО.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2 основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 248 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 124 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 124 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	248
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	120
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	2 курс 3 семестр			
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала		2	ОК 01,02,03,04,06,08 У1 31-2
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	
	Практические занятия		2	
	2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни			ОК 01,02,03,04,06,08 У1, 31-2
	Практические занятия		12	
	3.	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	4.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	5.	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	6.	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	7.	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	8.	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, мышц брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
	Подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека».		3	
	Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики.		3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		2	
	Составление комплекса упражнений общей физической подготовки.		3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		3	
Выполнение силовых упражнений.		2		

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		ОК 01,02,03,04, 06,08 У1, 31-2
	Практические занятия	14	
	9. Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	
	10. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину.	2	
	11. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	
	12. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	13. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	
	14. Совершенствование техники длительного бега во время кросса	2	
	15. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	16. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	Ежедневный бег по 15 минут.	3	
	Выполнение силовых упражнений.	3	
	Кросс на 30 мин.	3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	3	
	Подготовить презентацию «Известные легкоатлеты мира»	4	
2 курс 4 семестр			

Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01,02,03,04, 06,08 У1, 31-2
	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.			
	Практические занятия			
	17.	Выполнение построений, перестроений	2	
	18.	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2	
	19.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений,	2	
	21.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с предметами	2	
	22.	Подвижные игры различной интенсивности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		18	
	Составление комплекса упражнений общей физической подготовки. Подготовить реферат на тему " Развитие гибкости. Подготовить реферат «Закаливание. Принципы и средства закаливания». Выполнение общеразвивающих упражнений. Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики		3 4 4 3 4	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала			ОК 01,02,03,04, 06,08 У1 31-2
	Основные правила игры в волейболе.			
	Практические занятия			
	23.	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	24.	Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	
	25.	Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	
	26.	Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	27.	Техника приема мяча (верхний)	2	
	28.	Техника приема мяча (нижний)	2	
	29.	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: нападающие удары и блокирование нападающего удара	2	
	30.	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: игра в защите, в нападении.	2	
	31.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники - индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	32.	Разучивание, закрепление техник: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	

**Тема 2.4.
Спортивные игры.
Баскетбол.**

33.	Совершенствование техник: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
34.	Проведение тренировочной игры, двусторонние игры на счёт	2
35.	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр.	2
36.	Зачет	2
Самостоятельная работа обучающихся:		22
Отработка техники подачи мяча.		3
Закрепление техники ведения и передачи мяча в волейболе		3
Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		3
Подготовка реферата на тему «История возникновения волейбола».		3
Ежедневный бег по 15 минут.		3
Подготовка реферата на тему «Лучшие волейболисты мира».		4
Выполнение силовых упражнений.		3
<i>3 курс 5 семестр</i>		
Содержание учебного материала		2
37.	Основные правила игры в баскетболе. ТБ.	2
Практические занятия		18
38.	Совершенствование бросков в корзину. Передачи мяча в баскетболе.	2
39.	Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2
40.	Техника передачи мяча на месте, в движении, с прохода из-под щита, броски со средней дистанции.	2
41.	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков	2
42.	Тактика игры в нападении	2
43.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2
44.	Учебно-тренировочная игра.	2
45.	Учебно-тренировочная игра.	2
46.	Контрольное занятие: баскетбол.	2
Самостоятельная работа обучающихся:		14
Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе;		2
Подготовка доклада на тему «История возникновения баскетбола»;		2
Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»;		2

Тема 2.5. Лыжная подготовка	Выполнение бросков мяча в корзину с места и в движении;		2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»;		2	
	Выполнение бросков мяча в корзину с места и в движении;		2	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе;		2	
	Содержание учебного материала			
	Лыжная подготовка			
	Практические занятия		6	
	47.	Классический ход. Техника скольжения на лыжах.	2	
	48.	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	49.	Способы преодоления подъемов и спусков	2	
	50.	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		14	
	Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге, совершенствование попеременного двухшажного хода.		2	
Тема 2.6. Спортивные игры. Футбол.	Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	Совершенствование попеременного двухшажного хода		2	
	Отжимания, приседания.		2	
	Закрепление техники перемещения на лыжах коньковым ходом на учебном круге.		2	
	Совершенствование тактики лыжных гонок.		2	
	Закрепление техники подъема и спусков.		2	
	<i>3 курс 6 семестр</i>			
	Практические занятия		6	
	51.	Прохождение дистанции	2	
	52.	Коньковый ход. Способы торможений.	2	
	53.	Коньковый ход. Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	Содержание учебного материала			
	Основные правила игры в футболе.			
	Практические занятия		12	
	54.	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: перемещение по полю. ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу ногой, головой	2	
	55.	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча.	2	

Тема 2.7. Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис.	56.	Координация движений в процессе игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
	57.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники и тактики игры вратаря, взаимодействие игроков.	2	
	58.	Проведение тренировочной игры в футбол, двусторонние игры на счёт	2	
	59.	Контрольное занятие: футбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
	Подготовить реферат «Лучшие футбольные команды мира»		4	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		3	
	Выполнение силовых упражнений.		3	
	Изучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча.		3	
	Подготовить реферат «Лучшие футболисты Российского и советского футбола»		3	
	Содержание учебного материала			
	Основные правила игры в бадминтоне и настольном теннисе			
	Практические занятия		4	
	60.	Разучивание, закрепление и совершенствование защитных, контратакующих и нападающих тактических действий; подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Приём волана.	2	
	61.	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: хватка ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	2	
	62.	Дифференцированный зачет	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			8	
Подготовить доклад на тему «История возникновения настольного тенниса»			4	
Подготовить памятки на тему «Техника ударов и подач различного вида в настольном теннисе»			4	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. Физическая культура: учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст: электронный.
2. Виленский М. Физическая культура : учебник / Виленский М., Я., Горшков А., Г. — Москва :КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.
3. Бурякин Ф. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф., Г., Мартынихин В., С. — Москва :КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL: <https://book.ru/book/944640>) — Текст : электронный.
4. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://book.ru/book/954789> — Текст : электронный.
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное

- образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818>
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565612>

Дополнительные источники:

1. Анцупов А.Я. Социально-психологическая оценка персонала: / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб.: Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.]: Питер, 2011. - 351 с.
5. Кале-Жермен, Бландин. Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
6. Кинг Ян. Большая книга мышц: гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М.: Эксмо, 2011. - 359 с.
7. Мешалкин В.Э. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
8. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова — СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2009.

9. Физическая культура: [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.

Интернет-ресурсы:

1. Бишаева А. Физическая культура: учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст: электронный.
2. Виленский М. Физическая культура: учебник / Виленский М., Я., Горшков А., Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст: электронный.
3. Бурякин Ф. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф., Г., Мартынихин В., С. — Москва: КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL: <https://book.ru/book/944640>) — Текст: электронный.
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. — URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). — Текст: электронный.
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. — URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). — Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

	Промежуточный контроль: выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.
--	---

