



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке  
Отделение среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины 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 «12» мая 2014 г. № 508.

Разработчик:

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Одобрена на заседании межпредметной цикловой комиссии 19 мая 2017 г., протокол № 11.

Председатель МПЦК  *Фадеева Н.П.*  
(подпись)

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

### **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2 Информационное обеспечение обучения

### **4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
- 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля.

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Программа содержания дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование навыков здорового, безопасного образа жизни;
- владение навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Задачи курса:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

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

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

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

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной деятельности</b>                 | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>            | <b>60/80/56/68</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b> |                    |
| в том числе:                                    |                    |
| лекции  | 30/30/28/34        |
| лабораторные занятия                            | *                  |
| практические занятия                            | 30/30/28/34        |
| контрольные работы                              | *                  |
| курсовая работа (проект)                        | *                  |
| <b>Самостоятельная работа студента</b>          | <b>30/30/28/34</b> |
| Итоговая аттестация в форме                     | Зачет (3)          |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов           | Уровень освоения |
|--|---|-----------------------|------------------|
| 1  | 2   | 3                     | 4                |
| <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>             |   | 2                     |                  |
| Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.   | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.</p>   | 1                     | 2                |
| Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> | 1                     | 2                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>  |   | <b>32<br/>(18+14)</b> |                  |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | Содержание учебного материала:<br>биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.                        |    | 2 |
|  | Лабораторные работы  |    |   |
|  | Практические занятия   | 3  |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.  | 12 |   |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.                             | Содержание учебного материала:<br>техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.  |    | 2 |
|  | Лабораторные работы  |    |   |
|  | Практические занятия   | 3  |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>длительный кросс до 15-18 минут.  | 8  |   |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.                                      | Содержание учебного материала:<br>специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. |    | 2 |
|  | Лабораторные работы  |    |   |
|  | Практические занятия   | 4  |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна   | 4  |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).   |   |   |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.   | Содержание учебного материала:<br>знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.                                |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 4 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 4 |   |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала:<br>техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.        |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 4 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.  | 2 |   |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками). | Содержание учебного материала:<br>эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).                                     |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Практические занятия   | 4 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>утренние прогулки, бег трусцой.   | 4 |   |
| Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | Содержание учебного материала:<br>признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).                                     |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 4 |   |
| Тема 2.8. Контрольные занятия.   | Самостоятельная работа обучающихся   |   |   |
|  | Содержание учебного материала:<br>выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;<br>выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;<br>выполнение контрольного норматива в метании гранаты; |   |   |
|  | Практические занятия   | 2 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  |   |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                |  | <b>14</b> |   |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала:<br><br>совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).  |           | 2 |
|  | Лабораторные работы  |           |   |
|  | Практические занятия   | 4         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>перемещение в игровых действиях в баскетболе.   | 4         |   |
| Тема 3.2. Передачи мяча.                                   | Содержание учебного материала:<br><br>передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. |           | 2 |
|  | Лабораторные работы  |           |   |
|  | Практические занятия   | 2         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>Передачи мяча в усложненных условиях.   | 2         |   |
| Тема 3.3. Ведение мяча.                                    | Содержание учебного материала:   |           |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.   |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>работа с двумя мячами.  | 2 |   |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков.          | Содержание учебного материала:<br><br>техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).  |   |   |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП   | 2 |   |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:<br><br>техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.<br><br>тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). |   |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Лабораторные работы   |   |   |
|   | Практические занятия  | 1 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>учебная игра (с заданиями).  | 3 |   |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.                                      | Содержание учебного материала:<br>знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.                             |   | 2 |
|   | Лабораторные работы   |   |   |
|   | Практические занятия  | 2 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.   | 1 |   |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала:<br>развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств. |   | 2 |
|   | Лабораторные работы   |   |   |
|   | Практические занятия  | 2 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:   |   |   |

|  |  |          |   |
|--|--|----------|---|
| Тема 3.8. Контрольные занятия.   | Содержание учебного материала  |          |   |
|  | два шага бросок в кольцо;<br>штрафной бросок;<br>баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).   |          |   |
|  | Практические занятия   | 1        |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |          |   |
| <b>Раздел 4. Гимнастика.</b>   |  | <b>5</b> |   |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала:<br>"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.<br><br>Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.<br><br>Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.<br><br>Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.<br><br>Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. |          | 2 |
|  | Лабораторные работы  |          |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Практические занятия  | 2 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>повороты на месте и в движении.  | 2 |   |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала:<br>направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. |   | 2 |
|  | Лабораторные работы   |   |   |
|  | Практические занятия  | 2 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:   | 2 |   |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.    | Содержание учебного материала:<br>знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).                      |   | 2 |
|  | Лабораторные работы   |   |   |
|  | Практические занятия  | 2 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>выполнение утренней гигиенической гимнастики.  | 2 |   |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.                       | Содержание учебного материала:<br>(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат);<br>знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.              |   | 2 |
|  | Лабораторные работы   |   |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Практические занятия   | 1 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>перекаты вперед, назад, группировки.  | 2 |   |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала:<br>знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.  |   | 2 |
|   | Лабораторные работы  |   |   |
|   | Практические занятия   | 1 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.  | 2 |   |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка.  | Содержание учебного материала:<br>(разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. |   | 2 |
|   | Лабораторные работы  |   |   |
|   | Практические занятия   | 2 |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:  |   |   |
| Тема 4.7. Упражнения на брусках.  | Содержание учебного материала:<br>(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.                               |   | 2 |
|   | Лабораторные работы  |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.   | 1 |   |
| Тема 4.8. Упражнения на бревне.  | Содержание учебного материала:<br>(наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).  |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  |   |   |
| Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | Содержание учебного материала:<br>структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>составить конспект подготовительной части урока.  | 1 |   |
| Тема 4.10. Контрольные занятия.  | Содержание учебного материала:   |   |   |
|  | акробатическая комбинация;   |   |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <p>выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;</p> <p>комбинация на параллельных брусьях;</p> <p>комбинация на гимнастическом бревне.</p>  |           |   |
|   | Практические занятия  | 1         |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:   |           |   |
| <b>Раздел 5. Волейбол.</b>                                    |   | <b>14</b> |   |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.                        | Содержание учебного материала:  |           | 2 |
|   | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). |           |   |
|   | Лабораторные работы   |           |   |
|   | Практические занятия  | 2         |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:   | 1         |   |
|   | перемещение по зонам площадки.  |           |   |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала:  |           | 2 |
|   | совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.   |           |   |
|   | Лабораторные работы   |           |   |
|   | Практические занятия  | 3         |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:   | 2         |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.   |   |   |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.    | Содержание учебного материала:<br>совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).  |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>подача на результат по зонам.   | 2 |   |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача.             | Содержание учебного материала:<br>совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).  |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  | 2 |   |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:<br>совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. |   | 2 |
|  | Лабораторные работы  |   |   |
|  | Практические занятия   | 1 |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.                   | 2 |   |
| Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.         | Содержание учебного материала:<br><br>судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. |   | 2 |
|  | Лабораторные работы   |   |   |
|  | Практические занятия  | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>судейство игр по волейболу   | 1 |   |
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | Содержание учебного материала:<br><br>проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. |   | 2 |
|  | Лабораторные работы   |   |   |
|  | Практические занятия  | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br><br>комплекс специальных упражнений волейболистов  | 1 |   |
| Тема 5.8. Контрольные занятия.   | Содержание учебного материала:  |   |   |
|  | передачи мяча в парах;  |   |   |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | прием мяча снизу и сверху;<br>верхняя прямая подача. |           |  |
|  | Практические занятия                                 | 2         |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:                  |           |  |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>60</b> |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета – спортивного зала, стадиона; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;

волейбольные мячи, стойки, сетка, судейская вышка, табло;

баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;

футбольные мячи, ворота;

столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;

мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;

утяжелители, гантели.

Технические средства обучения: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

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

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2014.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2013.
3. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.:Уч.-М:Нов. знание:НИЦ ИНФРА-М,2013-335с(ВО:Бакалавр.).
- 4.Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.
5. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2013.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений ВПО. Издательство ЮНИТИДАНА, Москва, 2013.
2. Ригель З.В. Методы и средства развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Практикум. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2014.

3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Издательский центр «Академия», Москва, 2014.

4. Кариков Г.Г., Матвеева Л.В., Пономаренко В.В. Физическая культура: Рабочая программа учебной дисциплины. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2013.

**Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

## 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, докладов, презентаций результатов познавательной деятельности.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценка<br/>результатов обучения</b> |
|--|--|
| <b>Уметь:</b>  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение индивидуальных заданий                                |
| <b>Знать:</b>  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | Подготовка доклада, подготовка презентации                       |
| - основы здорового образа жизни.   | Ответы на контрольные вопросы                                    |

### 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- устный опрос по пройденной теме;
- выполнение индивидуальных заданий.

#### **Вопросы к промежуточному и итоговому контролю:**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое совершенство, воспитание, развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
7. Физическая культура как общественное явление.
8. Социальные функции физической культуры.

9. Компоненты физической культуры и их характеристика.
10. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культуры и спортом.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
13. Особенности обучения в физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).
14. ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) ее цели и задачи.
15. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) как разновидность специальной физической подготовки.
16. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Занятия физической культурой и спортом как средство адаптации и интеграции человека в общество.
18. Основы организации физического воспитания в вузе.
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Специальные физические упражнения, позволяющие направленно развивать внимание, память и мышление на занятиях физической культурой.
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
22. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
23. Компоненты физической культуры.
24. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
25. Средства физической культуры.
26. Общее представление о строении тела человека.
27. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
28. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции

29. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.

30. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.

31. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.

32. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

33. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья

34. Организация сна.

35. Организация режима питания.

36. Личная гигиена и закаливание.

37. Профилактика вредных привычек.

38. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

39. Гипокинезия и гиподинамия.

40. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.

41. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

42. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

43. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.

44. Последовательность обучения физическим упражнениям.

45. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

46. Формы занятий физическими упражнениями.

47. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

48. Общая и моторная плотность занятия.

49. Формы самостоятельных занятий.

50. Содержание самостоятельных занятий.

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1. Цель дисциплины:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ШССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие 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.

В результате изучения дисциплины студент 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.

### 4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часа.

**5. Семестры:** 3, 4, 5, 6 семестр.

**6. Основные разделы дисциплины:**

1. Библиотечно-информационная компетентность.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.
5. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.
6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.
7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.
8. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.
9. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).
10. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).
11. Контрольные занятия.
12. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты
13. Передачи мяча.
14. Ведение мяча.
15. Техника штрафных бросков.
16. Тактика игры в защите и нападении.
17. Основы методов судейства и тактики игры.
18. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
19. Контрольные занятия.
20. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.
21. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
22. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.
23. Техника акробатических упражнений.

24. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.
25. Техника опорного прыжка.
26. Упражнения на брусьях
27. Упражнения на бревне.
28. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.
30. Контрольные занятия.
31. Стойки игрока и перемещения.
32. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.
33. Нижняя прямая и боковая подача.
34. Верхняя прямая подача.
35. Тактика игры в защите и нападении.
36. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.
37. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью
38. Контрольные занятия.

## **7. Авторы**

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.