



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - Физическая культура, ОГСЭ. 04.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:
кандидат педагогических наук, доцент Г.Н. Нижник
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания С.В. Шеменова

Рецензент:

Столярова Е. П., кандидат педагогических наук, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 122 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)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
Лабораторные работы	84
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">- Занятия в различных секциях;- Участие в соревнованиях различного уровня;- подготовка докладов, тезисов, рефератов;- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;- аналитическое исследование какой-либо проблемы;- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;- проведение самооценки здоровья;- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестры), дифференцированного зачета (4 семестр).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ(проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			26	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни	Лабораторные работы		10	2,3
	1	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепленияздоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практические занятия		4	
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).		
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			162	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы		10	
	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.		
	2			

	Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей			2,3	
	Практические занятия		4		
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.			
	2	Воспитание гибкости.			
	3	Воспитание выносливости.			
	4	Воспитание координационных способностей.			
	5	Подвижные игры.			
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.			
	Самостоятельная работа обучающихся.		12		2,3
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.				
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
	Лабораторные работы		10		
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма			
	2	занимающихся. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.			
	Практические занятия		4	2,3	
	1	Техника бега на короткие дистанции.			
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.			
3	Техника бега по прямой и виражу.				
4	Техника бега по пересечённой местности.				
5	Эстафетный бег.				
	6	Прыжки в длину.			
	7	Метание гранаты.			

	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.3 Волейбол	Лабораторные работы		10	2,3
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		4	2,3
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		
	3	верхняя боковая.		
	4	Передача мяча двумя руками сверху.		
	5	Передача мяча двумя руками снизу.		
	6	Нападающие удары.		
	7	Блокирование нападающего удара.		
	8	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	9	Тактика игры в защите, в нападении.		
	10	Учебная игра.		
	Сдача контрольных нормативов по волейболу.			
	Самостоятельная работа обучающихся		14	2,3
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		

Тема 2.3 Баскетбол	Лабораторные работы		4	2,3
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		6	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		
Самостоятельная работа обучающихся		14	2,3	
1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.4 Настольный теннис	Лабораторные работы		10	2,3
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		4	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		

	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		2,3
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
Тема 2.4 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		2,3
	Лабораторные работы		10	
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	Практические занятия		4	
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
	4.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций,		

	2	омплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	3	оставление комплексов упражнений по теме.		
		Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка			56	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Лабораторные работы		10	2,3
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	Практические занятия		4	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	2,3
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		
	2	Подготовка рефератов, докладов.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 3.2 Военно прикладная физическая подготовка	Лабораторные работы		10	
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	Практические занятия		4	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой		

	2	подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		2,3
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.		
Всего:			348	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол, щиты с кольцами, игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота, столы для настольного тенниса, гимнастические скамейки, малые гимнастические маты
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.
Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 11.09.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 11.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2016 - 255 с.

2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2016. – 178 с.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система. – Режим доступа: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- способы самоконтроля за состоянием здоровья.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	ОК 2,3,6,10	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений.</p> <p>Комплект заданий для тестирования.</p> <p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p>

<p>профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - 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; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) Физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. 		
--	--	--