

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
Самарский университет государственного управления
«Международный институт рынка»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

АНО ВО Университет «МИР»

_____ В.Г. Чумак

«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности

среднего профессионального образования

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК дисциплин общего
гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Председатель ПЦК _____ В.А. Лихман

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе
факультета СПО

_____ Н.Е. Маслова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 508 от 12.05.2014г.

Организация-разработчик: АНО ВО Университет «МИР»

Составитель: Н.Н. Радова, преподаватель АНО ВО Университет «МИР»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

иметь практический опыт:

- использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры.

уметь:

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

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины должны быть **сформированы:**

общие компетенции, включающие в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем образовательной нагрузки	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	122	12
в том числе:		
теоретическое обучение	2	-
практические занятия	120	12
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	122	232
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические занятия Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка устного доклада по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры.	1	
Тема 2.1. Бег на 2000 м. и на 3000 м.	Практическое занятие № 1 – 4	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Тема 2.2. Бег на 100 м.	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие № 5 – 8	8	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м.)	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие № 9 – 11	6	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м.)	Практическое занятие № 12 – 14	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.5. Прыжок в длину	Практическое занятие № 15 – 17	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Выполнение ОРУ для прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега и на месте.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Прыжки в длину с разбега.		
Раздел 3. Аэробика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 3.1. Базовые шаги	Практическое занятие № 18 – 22	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Разучивание базовых шагов классической аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.2. Классическая аэробика	Практическое занятие № 23 – 27	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.3. Стэп-аэробика	Практическое занятие № 28 – 32	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.4. Силовые виды аэробики	Практическое занятие № 33 – 36	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.5. Комбинации	Практическое занятие № 37 – 39	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Составление контрольной (зачетной) комбинации.		
Раздел 4. Стрельба	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 4.1.	Практическое занятие № 40 – 42	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6,

	Стрельба из электронного оружия из положения сидя, стоя.		ОК 10
Раздел 5. Настольный теннис	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 5.1. Игра толчком	Практическое занятие № 43 – 45	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Набивание ракеткой до 30 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.2. Выполнение подачи	Практическое занятие № 46 – 50	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола; Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Набивание ракеткой до 50 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.3. Игра накатом	Практическое занятие № 51 – 53	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.4. Игра подрезкой	Практическое занятие № 54 – 57	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.5. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 58 – 60	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
Итого		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах и в тренажерных залах:

- спортивный зал (в том числе тренажерный зал);
- аудитория № 232, предназначенная для занятий настольным теннисом.

Оборудование спортивного зала: скамейка спортивная длинная – 6 шт., стол теннисный – 3 шт., ракетки теннисные – 12 шт., шарик теннисный – 24 шт., фитболы – 17 шт., коврики – 23 шт., гимнастическая скакалка – 17 шт., бодибар 3кг L=1200 – 15 шт., бодибар 5кг L=1200 – 5 шт., утяжелитель 800г – 22 шт., диск металлический 5кг. – 2 шт., диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт., диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт., диск 1кг. – 4 шт., гриф для штанги – 1 шт., гиря 16кг. – 1 шт., гантель профессиональная 3кг. – 2 шт., гантель профессиональная 4кг. – 2 шт., гантель профессиональная 5кг. – 2 шт., гантель профессиональная 6кг. – 2 шт., гантель профессиональная 7кг. – 2 шт., гантель профессиональная 8кг. – 2 шт., гантель профессиональная 9кг. – 2 шт., гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт., гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт., стойка д/гантелей – 1 шт., комплект штанга с обрезным диском – 1 шт., базовый стан «Скамья регулируемая» – 1 шт., базовый стан «Комбинированный станок» – 1 шт., базовый стан «Рамка д/приседаний» – 1 шт., базовый стан «Гиперэкстензия» – 1 шт., базовый стан «Тяга вниз» – 1 шт., мешок д/бокса 300х1500х80 – 1 шт., мешок д/бокса 300х1000х50 – 1 шт., музыкальный центр “LG” – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт.

Электронный лазерный стрелковый тренажер в составе: электронная мишень тренажер Tir-Centre mini; автомат Калашникова металл/пластик (лазерный) (договор купли-продажи №42 от 23.12.2014г. с ООО «Тир-Центр»).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

– Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

– Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

– Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

– Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> . – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

– Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б. Н. Шустина. – 2-е изд., исправ., измен. – Москва : Спорт, 2021. – 440 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613061>. – ISBN 978-5-907225-36-7. – Текст : электронный.

4. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии контингента) может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа, подразумевающая две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала, и углубленное изучение материала, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине:

- С нарушением слуха: в печатной форме, в форме электронного документа;
- С нарушением зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа;
- С нарушением опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения: мультимедийное оборудование с возможностью экранного увеличения для студентов с нарушением зрения, источники питания для индивидуальных технических средств.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - сдача контрольных нормативов; - оценка результатов самостоятельной работы (написание рефератов и т.д.) <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в форме дифференцированного зачета (устный опрос; проведение тестирования и т.д.)
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	