

**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
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>244</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>122</b>	<b>12</b>
в том числе:		
теоретическое обучение	2	-
практические занятия	120	12
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>122</b>	<b>232</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

## 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
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические занятия</b> <b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры.	1	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на 2000 м. и на 3000 м.</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на 100 м.</b>	<b>Практическое занятие № 5 – 8</b>	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Челночный бег (3x10 м.)</b>	<b>Практическое занятие № 9 – 11</b>	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.			
<b>Тема 5.1. Игра толчком</b>	<b>Практическое занятие № 43 – 45</b>	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6		
	Набивание ракеткой до 30 раз; перемещение игрока в стойках.			
<b>Тема 5.2. Выполнение подачи</b>	<b>Практическое занятие № 46 – 50</b>	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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			10
	Набивание ракеткой до 50 раз; перемещение игрока в стойках.			
	<b>Тема 5.3. Игра накатом</b>	<b>Практическое занятие № 51 – 53</b>		6
Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.				
<b>Тема 5.4. Игра подрезкой</b>	<b>Практическое занятие № 54 – 57</b>	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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8		
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.			
<b>Тема 5.5. Двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие № 58 – 60</b>	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8		
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
<b>Итого</b>		<b>244</b>		



### **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.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<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"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- оценка результатов самостоятельной работы (написание рефератов и т.д.)</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в форме дифференцированного зачета (устный опрос; проведение тестирования и т.д.)</li> </ul>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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>	