

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю  
Декан СПФ


Т.В. Поштарева


«23» мая 2022 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


Специальность	40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
Квалификация	ЮРИСТ
Форма обучения	ОЧНАЯ

год начала подготовки – 2022

Разработана  
ст. преподаватель кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин  
 О.В. Данильченко

Согласована  
зав. выпускающей кафедрой  
 Л.А. Дервянко

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «23» мая 2022 г.  
протокол № 11  
Зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «23» мая 2022 г.  
протокол № 9  
Председатель УМК  
 Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
  2. Место дисциплины в структуре ОПОП
  3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание и структура дисциплины
    - 5.1. Содержание дисциплины
    - 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)
    - 5.3. Практические занятия и семинары
    - 5.4. Лабораторная работа
    - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
  6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 6.1. Основная литература
    - 6.2. Дополнительная литература
    - 6.3. Программное обеспечение
    - 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
  7. Материально техническое обеспечение дисциплины
  8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Дополнения и изменения к рабочей программе

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» (ОДБ.04) относится к обязательной части общеобразовательных дисциплин (социально-экономический профиль) и находится в логической и структурно-методической связи с другими частями ОПОП.

Предметная область дисциплины - «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне.

Межпредметные связи: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура (ОГСЭ.04), безопасность жизнедеятельности.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

### **а) личностных:**

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

### **б) метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

### **в) предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

*для слепых и слабовидящих обучающихся:*

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

*для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате освоения дисциплины студент:**

#### **а) научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими

упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 177 академических часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	118	52	66
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	118	52	66
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	59	26	33
В том числе:			
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	59	26	33
Форма промежуточной аттестации		зачет	дифференцированный зачет
<b>Общая объем, час</b>	<b>177</b>	<b>78</b>	<b>99</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
<b>1 Семестр</b>		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 м Бег на средние дистанции 400, 800 м Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Бег на результат. Тест Купера 12 минутный бег Оценка техники и прыжок на результат в длину с места Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель

2.	Гимнастика	<p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками). Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону (Колесо) Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов</p>
<b>2 Семестр</b>		
3.	Волейбол	<p>Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Упражнения с мячом в парах. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Упражнения с мячом в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча в парах, тройках (контроль). Групповые упражнения</p>
		<p>Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)</p>
4.	Баскетбол	<p>Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок (контроль) Перехват мяча Техника выполнения защитных действий Учебная игра</p>
5.	Футбол	<p>Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Удары с лета. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка и передача мяча. Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)</p>

## 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
<b>1 Семестр</b>				
1	Легкая атлетика.	40	26	14
2	Гимнастика	38	26	12
Итого		78	52	26
<b>2 Семестр</b>				
3	Волейбол	34	22	12
4	Баскетбол	34	22	12
5	Футбол	31	22	9
Итого		99	66	33
<b>Общий объем, час</b>		<b>177</b>	<b>118</b>	<b>59</b>

## 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
<b>1 Семестр</b>			
1	1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26
2	2	Гимнастика	26
Итого			52
<b>2 Семестр</b>			
3	3	Волейбол	22
4	4	Баскетбол	22
5	5	Футбол	22
Итого			66

## 5.4. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

## 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
<b>1 Семестр</b>			
1	1	Легкая атлетика.	14
2	2	Гимнастика	12
Итого			26
<b>2 Семестр</b>			
3	3	Волейбол	12
4	4	Баскетбол	12
5	5	Футбол	9
Итого			33

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2020. – 288с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст: непосредственный.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Библиотечно-информационный  
центр Северо-Кавказского  
социального института

### 6.3. Программное обеспечение

- MicrosoftOffice или Яндекс 360

### 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

- справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>
- <https://www.yandex.ru/>
- <https://www.rambler.ru/>
- официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
- официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий – спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- для самостоятельной работы – библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- для промежуточной аттестации - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),



– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,  
– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020) и ПОП.