

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



Утверждаю
Декан факультета
Т.В. Поштарева
«19» мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
Физическая культура
(наименование дисциплины)

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника Юрист

Форма обучения очная, заочная

Разработана
ст. препод. кафедры СГД
О.В. Данильченко

Согласована
зав. выпускающей
кафедрой частноправовых
дисциплин
И.В. Кулькина

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от «19» мая 2023 г.
протокол № 9
Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии СПФ
от «19» мая 2023 г.
протокол № 9
Председатель УМК Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2023г.

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.09) 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:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) метапредметных:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей.

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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 78 академических часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	78	34	44
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	78	34	44
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет	Диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	4	2	2
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	4	2	2
Самостоятельная работа (всего)	70	30	40
Форма промежуточной аттестации	4	2	2
		зачет	Диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1 Семестр		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 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	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
2 Семестр		
3.	Волейбол	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 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)
4.	Баскетбол	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
5.	Футбол	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 высоколетающего 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)

5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика.	20	20	-
2	Гимнастика	14	14	-
Итого		34	34	-
2 Семестр				
3	Волейбол	16	16	-
4	Баскетбол	16	16	-
5	Футбол	12	12	-
Итого		44	44	-

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика.	17	1	16
2	Гимнастика	15	1	14
Промежуточная аттестация/зачет		2		
Итого		34	2	30
2 Семестр				
3	Волейбол	15	1	14
4	Баскетбол	15	1	14
5	Футбол	12	-	12
Промежуточная аттестация/дифференцированный зачет		2		
Итого		44	2	40
Общий объем, час		78	4	70

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов ОФО	Кол-во часов ЗФО
1 Семестр					
1	1	ПЗ	Легкая атлетика	20	1
2	2	ПЗ	Гимнастика	14	1
Итого				34	2
2 Семестр					
3	3	ПЗ	Волейбол	16	1
4	4	ПЗ	Баскетбол	16	1
5	5	ПЗ	Футбол	12	-
Итого				44	2

5.4. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1 Семестр			
1	1	Легкая атлетика.	16
2	2	Гимнастика	14
Итого			30
2 Семестр			
3	3	Волейбол	14
4	4	Баскетбол	14
5	5	Футбол	12
Итого			40

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 9-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2022. – 288с. – ISBN 978-5- 09-095244-6. – Текст: непосредственный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2020. – 288с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст: непосредственный.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы / Г. И. Погадаев. – 6-е изд., стер. – Москва : Дрофа, 2019. – 288с. – ISBN 978-5-358-18085-7. – 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>

6.3. Программное обеспечение

- Microsoft Windows или Яндекс 360
- Microsoft Office Professional Plus 2019
- Консультант-Плюс
- Google Chrome или Яндекс.Браузер

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

- справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>
- официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>
- официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
- цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>
- образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>
- поисковая система Яндекс - <https://www.yandex.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 текущего контроля и 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, прочесть 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.