МИНОБРНАУКИ РОССИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Дагестанский государственный университет»
в г. Дербенте

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**
Обучение:	**по программе базовой подготовки**
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	**основное общее образование**
Квалификация:	**юрист**
Форма обучения:	**очная**

Дербент 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дагестанский государственный университет», филиал в г. Дербенте

Разработчик: стар. преп. Абдулов М.Р.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ПЦК филиала ДГУ в г. Дербенте

протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ПЦК Зиярова А.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **8**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждаются в установленном порядке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ .04.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование:

- общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
консультации	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.			
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	10	2
Раздел 2. Практическая часть			2
Тема 2.1. Легкая атлетика	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4*100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты и копья. Толкание ядра.	14	2

Тема 2.2 Национальные виды спорта	Борьба на кушаках. Стрельба из лука. Метание аркана. Традиционный рукопашный бой	8	2
Тема 2.3. Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах перекладина - подтягивание, подъем переворотом. Брусья выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед. Конь - козел опорные прыжки. Вольные упражнения - кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.	30	2
Тема 2.4. Спортивные игры.	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	40	2
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Гиревой спорт. Шахматы. Греко-римская борьба. Волейбол. Футбол. Пулевая стрельба. Занятия в тренажерном зале.	20	2
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Совершенствование борьбы на кушаках. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Проплывание 100 метров без учета времени вольным стилем. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	122	3
	Всего	244	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы

Оборудование учебного кабинета:

Волейбольный зал, баскетбольный зал, зал легкой атлетики, зал вольной борьбы, тренажерный зал

Доска аудиторная – 1 шт.

Шкаф – 10 шт.

Набор кабинетной мебели – 3 шт.

Набор ученической мебели – 1 шт.

Кондиционер – 2 шт.

Стулья – 46 шт.

Столы – 2 шт.

Маты резиновые – 10 шт.

Стрелковый тир (электронный) – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.— Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/100657.html. — ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н.А. Шипов [и др.].. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст :

электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/84086.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/93804

4. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95397.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Карась Т.Ю.. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/86140.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95431.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / Балтрунас М.И., Быченков С.В.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/81323.html (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/81323

Интернет-ресурсы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks -Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79813.html
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: www.consultan.ru.
3. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. - Режим доступа: http://edu.icc.dgu.ru.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний и нормативы

№ п/ п	Видыиспытан ий (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетво рительно	Хорошо	Отлично	Удовлетвор ительно	Хорошо	Отлично
1.	Бегна 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	илина 3 км	Безучетавр емени	Безучетавр емени	Без учетавре мени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество разза 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний и нормативы

№ п/п	Видыиспытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бегна 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количествораз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количествораз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количествораз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	иливесом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий