



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР  Т.Х. Кабалоев
«28» 02 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника
Юрист

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

По программе базовой подготовки

Владикавказ 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО «Горский ГАУ» Аграрный колледж

Разработчики:

Абаев Борис Александрович, преподаватель

Джигоев Хетаг Махарбекович, преподаватель


Ермакова Наталья Павловна, преподаватель

Плиев Аслан Артурович, преподаватель

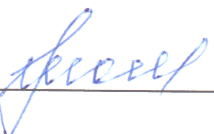
Рабочая программа одобрена цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7 от « 25 » 02 2019 г.

Председатель цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

 Б.Д. Дзиева

Зам. директора по УМР

 Э.К. Тотрова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина является обязательной, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучение дисциплины рекомендуется проводить после освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области биологии, ОБЖ. Изучение учебной дисциплины рекомендуется проводить одновременно с освоением системы знаний истории, литературы, физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества, а также занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» являются основой изучения системы ценностей здоровья и здорового образа жизни, как части мировоззрения. Полученные знания, умения и навыки, несомненно, будут полезными студентам в течении всей последующей жизни и профессиональной деятельности и будут способствовать успешному освоению дисциплин, предусмотренных учебными планами.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (всего)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	122
в том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	122
самостоятельная работа над курсовым проектом	-
Вариативная часть	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 1, 4, 5 семестрах; дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	4	1
	Практическая работа №1. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	4	1,2
Тема 1.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	Практическая работа №2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	4	1, 2
Тема 1.3. Техника метания гранаты	Практическая работа №3. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	4	1, 2
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практическая работа №4 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4	1, 2
	Практическая работа №5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	4	1, 2
Самостоятельная работа обучающихся №1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.		16	3
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 2.1. Техника приема и передачи мяча	Практическая работа №6. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.	4	1, 2
Тема 2.2. Техника подачи мяча	Практическая работа №7. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	1, 2

	Практическая работа №8. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	2	1, 2
	Практическая работа №9. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	1, 2
Самостоятельная работа обучающихся №2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		16	3
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника игры в нападении	Практическая работа №10 Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	4	1,,2
	Практическая работа №11. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	4	1,2
	Практическая работа №12. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	4	1,2
	Практическая работа №13. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	4	1,2
Самостоятельная работа обучающихся №3. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		16	3
Раздел 4. Спортивные игры. Футбол			
Тема 4.1. Ведение мяча, перемещение по полю	Практическая работа №14. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	4	1,2
Тема 4.2. Передача мяча. Прием мяча	Практическая работа №15. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	4	1,2
	Практическая работа №16. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	4	1,2
	Практическая работа №17. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	4	1,2

Самостоятельная работа обучающихся №4. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		16	3
Раздел 5. Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 5.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	Практическая работа №18 Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	4	1,2
Тема 5.2. Способы передвижения ног	Практическая работа №19. Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	4	1,2
Тема 5.3. Техника игры в нападении	Практическая работа №20. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	4	1,2
Самостоятельная работа обучающихся №5. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		16	3
Раздел 6. Легкая атлетика			
Тема 6.1. Техника бега на короткие дистанции	Практическая работа №21.. Разучивание, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	4	1,2
Тема 6.2. Техника прыжка в длину с места, разбега	Практическая работа №22. Техника бега на короткие дистанции.	4	1,2
Тема 6.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическая работа №23 . Техника бега на средние и длинные дистанции	4	1,2
	Практическая работа №24.. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности	4	1,2
Тема 6.4. Техника метания гранаты	Практическая работа №25 Техника эстафетного бега.	4	1,2
	Практическая работа №26. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину	4	1,2
Самостоятельная работа обучающихся №6. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		12	3
Раздел 7. Гимнастика			
Тема 7.1. Строевые приемы	Практическая работа №27. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	4	1,2
Тема 7.2. Акробатика	Практическая работа №28. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений	4	1,2

	(кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)		
Тема 7.3. Развитие силовых способностей	Практическая работа №28. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	4	1,2
Тема 7.4. Висы и упоры	Практическая работа №29. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	4	1,2
Самостоятельная работа обучающихся №7. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		16	3
Раздел 8. Волейбол			
Тема 8.1. Техника игры и защиты	Практическая работа №30. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон	2	1,2
	Практическая работа №31. Совершенствование техники приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	1,2
Самостоятельная работа обучающихся №8. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		14	3
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных залов и спортивной площадок. Для полноценного проведения занятий по физическому воспитанию в наличии имеются следующие спортивные сооружения:

- 2 игровых зала;
- зал борьбы;
- зал тяжёлой атлетики, гиревого спорта, армрестлинга;
- зал настольного тенниса;
- зал для занятий шахматами;
- плавательный бассейн. Оборудование спортзала:
- щиты с корзинами для игры в баскетбол;
- ворота для мини-футбола;
- стойки для натягивания волейбольной сетки; - гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- крепления для установки перекладины и каната;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2015. — 214 с. — ISBN 978-5-406-04313-4. — URL: <https://book.ru/book/916506>



2. **Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488>

3. **Казакова, Т. Н.** Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118477>

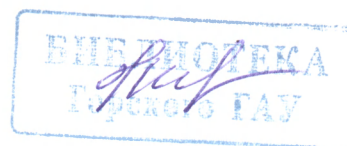
Дополнительные источники:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 239 с. — ISBN 978-5-406-04588-6. — URL: <https://book.ru/book/917008>

2. **Марина, И. В.** Самоподготовка по физической культуре : учебное пособие / И. В. Марина. — Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93130>

3. **Майдокина, Л. Г.** Психология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74476>

Интернет-ресурсы:



№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок действия заключенного договора
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор №34-400/17 от 01.11.2017г	01.11.2017г 01.11.2018г

2	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «ИНФРА-М»	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	Договор № 3112 от 07.05.2018	07.05.2018г. 15.09.2019
5	Электронная Библиотечная система ВООК.ru	http://www.boo.k.ru	ООО «КноРус медиа»	Договор № 18492094 от 21.06.2018	21.06.2018. 21.08.2019
6	Многофункциональная система «Информιο»	http://wuz.informio.ru	ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»	Договор № ЧЮ 28 от 21.02.2018.	21.02.2018 21.02.2019
7	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-4490 от 25/02/216 Договор № А-4489 от 25/02/216 возмездного оказания услуг	25/02/216 бессрочно
8	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://нэб.рф	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712 от 03.10.2016.	03.10.2016 (автоматически лонгируется)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец группе, тактических действий</p>
<p>Знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец группе, тактических действий</p>