

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



Проректор по УВР Т.Х. Кабалоев 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность
40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника базовой подготовки
Юрист

Форма обучения очная
Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев
Год набора 2020

Владикавказ 2020

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 предметной цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 5 « от » 25.03 2020 г.

Председатель цикловой комиссии _____ /Б.Д. Дзиева/

Зам. директора по учебно-методической работе  /Э.К. Тотрова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	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 ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебный цикл: общий гуманитарный и социально-экономический

Связь с другими дисциплинами (модулями):

изучение дисциплины «Физическая культура» рекомендуется проводить после освоения полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области биологии, ОБЖ;

изучение дисциплины «Физическая культура» рекомендуется проводить одновременно с освоением дисциплин «Безопасность жизнедеятельности»;

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.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа;
- вариативная часть учебных циклов ППСЗ: не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Обяз. часть	Вариат. часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	-
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	122	-
в том числе:		
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	118	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	122	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-	-
консультации	-	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 3, 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		
	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	4	1
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Практическая работа №1. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, выражу, 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. 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	2	1, 2

	верхняя, прямая нижняя, на точность		
	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
	Практическая работа №15. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	4	1, 2
Тема 4.2. Передача мяча. Прием мяча	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
Тема5.2. 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, закрепление 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		12
Тема 6.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическая работа №23 . Техника бега на средние и длинные дистанции	4		1,2
Тема 6.4. Техника метания гранаты	Практическая работа №24.. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности	4		1,2
Самостоятельная работа обучающихся				
№6. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		4		1,2
		4		1,2
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 (кувырок вперед, перекаг назад через плечо, стойка на лопатках)	4		1,2
Тема 7.3.	Практическая работа №28. Совершенствование техники упражнений на	4		1,2

Развитие силовых способностей	перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусках: подъем с упором, мах назад, соскок		
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	

Использование часов вариативной части ОП - не предусмотрено.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных залов и спортивных площадок.

мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено.

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.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

3.2. Информационное Обеспечение Обучения

Перечень Рекомендуемых Учебных Изданий, Интернет-Ресурсов, Дополнительной Литературы

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2 Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

3. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 257 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06868-7. — URL: <https://book.ru/book/932124>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература:

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / **Горшков А.Г.**, под ред., Еремин М.В., Кутын И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325>

2. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель **Н. М. Малаев.** — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133024>

3. **Веселов, В. С.** Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2014. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134151>



Интернет-ресурсы:

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрессайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срокдействиязаключенногодоговора
1	Системаавтоматизации библиотек ИРБИС64	http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-4488 от 25/02/2016 Договор № А-4490 от 25/02/2016	25/02/2016 бессрочно
2	Национальнаяэлектроннаябиблиотека (НЭБ)	http://нэб.рф/viewers	Федеральноегосударственноебюджетное	Договор № 101/НЭБ/1712 от 03.10.2016г.	03.10.2016г. (автоматически лонгируется)
3	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «ИздательствоЛань»	Договор № 147-19 от 28.03.2019	09.01.2020г.- 09.01.2021г.
4	Автоматизированнаясправочнаясистема «Сельхозтехника»	www.agrobase.ru	ООО «Агробизнесконсалтинг»	Договор № 048 от 29.01.2019	29.01.2019 - 29.03.2020г.
5	ЭБС ООО «ЗНАНИУМ»	http://znanium.com	ООО «ЗНАНИУМ»	Договор № 4232 от 21.01.2020г.	01.01.2020г. - 15.09.2020г.
6	Многофункциональная система «Информо»	http://wuz.informio.ru	ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»	Договор № ЧЮ 1086 от 08.04.2019	08.04.2019г. - 06.05.2020г.
7	ЭБС ООО «КноРусмедиа»	www.book.ru	ООО «КноРусмедиа»	Договор № 18498169 от 09.09.2019г.	19.09.2019г. - 19.09.2020г.
8	Многофункциональная система «Информо»	http://wuz.informio.ru	ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»	Договор № КЮ-497 от 01.06.2020г.	01.06.2020г. – 1.07.2021г.
9	ЭБС ООО «КноРусмедиа»	www.book.ru	ООО «КноРусмедиа»	19.09.2020г. - 19.09.2021г.	19.09.2020г. - 19.09.2021г.
10	ЭБС ООО «ЗНАНИУМ»	http://znanium.com	ООО «ЗНАНИУМ»	Договор № 4678 эбсот 14.09.2020г.	16.09.2020г. – 15.09.2021г.

Программы лицензионного обеспечения:

1. Microsoft Office Standard 2007
2. Microsoft Windows 7
3. Антивирус Касперский
4. «Гарант» - информационно-правовое обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты (основные профессиональные и общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество</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>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.</p>	<p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий</p>

			Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец группе, тактических действий
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.		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
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Соблюдает основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		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