

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
гуманитарно-правовой колледж юридического института

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
(базовая подготовка)**

Москва  
2018

**1. Наименование дисциплины:** ОГСЭ.04 Физическая культура

**2. Цель и задачи освоения дисциплины:**

**Цель дисциплины:** Обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности, использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебных дисциплин образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (далее ОП СПО) и изучается:

- по очной форме обучения на базе основного общего образования на 2 и 3 курсах в течение 3, 4, 5 и 6 семестров;

**4. Образовательные результаты, необходимые для освоения дисциплины**

Образовательные результаты по дисциплине соответствуют требованиям, предъявляемым ФГОС СПО к компетенциям знаниям, умениям и практическому опыту обучающегося.

**5. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

**Общие компетенции:**

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.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**6. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
Контактная работа (всего)					
В том числе:					
Лекции	2	2			
Практические занятия (ПЗ)	120	30	40	32	18
Лабораторные занятия (ЛЗ)					
В том числе в интерактивной форме					
Самостоятельная работа (в том числе индивидуальный проект)	122	32	40	32	18
Форма промежуточной аттестации:		зачет	зачет	зачет	Диф. зачёт
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>244</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>36</b>

**7. Структура и содержание дисциплины**

**7.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Объем (ауд. часов/в том числе в интерактивной форме)	СРС	Всего
1.	Раздел 1. Теоретическая часть	2				40	42
2.	Раздел 2. Практическая часть		60			41	101
3.	Раздел 3. Игровые виды спорта		60			41	101
	Всего	2	120			122	244

**7.2. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)

1.	<p><b>Раздел 1. Теоретическая часть</b></p>	<p><b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p><b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности</p> <p><b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p>
2.	<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>	<p><b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), метание гранаты весом 500 г</p> <p><b>Тема 2.2. Гимнастика</b>  Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании</p>

		<p>напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Тема 2.3. Виды спорта по выбору</b></p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий</p>
3.	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта</b>	<p><b>Тема 3.1 Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Тема 3.2 Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>

### 7.3. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Теоретическая часть	Лекция-диалог Семинар
2.	Раздел 2. Практическая часть	Учебно-тренировочные занятия
3.	Раздел 3. Игровые виды спорта	Учебно-тренировочные занятия

### 7. Образовательные результаты обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Код компетенции						
Раздел 1. Теоретическая часть	ОК2	ОК3	ОК6	ОК10			
Раздел 2. Практическая часть	ОК2	ОК3	ОК6	ОК10			
Раздел 3. Игровые виды спорта	ОК2	ОК3	ОК6	ОК10			

### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета (3-5 семестр) и дифференцированного зачета (6 семестр).

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

## **9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярно изучать каждую тему дисциплины, активно участвуя в аудиторных занятиях и в ходе реализации различных форм самостоятельной индивидуальной работы.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются следующие образовательные технологии (в том числе интерактивные):

**Лекция-диалог** – предполагает передачу учебного содержания через серию вопросов, на которые обучающийся должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Семинар** - форма учебного занятия, построенная на самостоятельном изучении обучающимися по заданию преподавателя отдельных вопросов, проблем, тем с последующим опросом и совместным обсуждением.

**Учебно-тренировочные занятия** – форма занятия, содействующая укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Содержание учебно-тренировочных занятий базируется на использовании теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Средства практического раздела программы по учебной дисциплине «Физическая культура» определяются для каждого института самостоятельно с учетом условий спортивной базы. При этом в обязательном порядке они включают упражнения из легкой атлетики, спортивных игр и общеразвивающего характера. Подбор упражнений на практических занятиях ориентируется на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры, аудио видео техника и учебно-методические пособия

### **Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся**

**Самостоятельная работа** обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

В ходе освоения дисциплины обучающиеся выполняют следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка реферата, доклада, сообщения, эссе;
- работа с литературой;
- подготовка конспекта, составление структурных схем и таблиц;
- подготовка презентации;
- решение задач и иные.

#### 10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Вид самостоятельной работы	Количество часов/ зачетных единиц	Семестры			
		3	4	5	6
подготовка реферата, доклада, сообщения, эссе	30	8	10	8	4
работа с литературой	31	8	10	8	5
подготовка конспекта, составление структурных схем и таблиц	30	8	10	8	4
подготовка презентации	31	8	10	8	5
Всего:	122	32	40	32	18

#### 11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:

##### а) основная литература

- Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М., М. КНОРУС, 2012. – 240 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.:Гардарики, 2008.
- Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер. - Добавлено: 28.01.2013.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.для студентов вузов: [в 2-х т.]. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общ.ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2007. - 447 с.
- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

##### б) дополнительная литература

- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
- Олимпийский учебник студента : учеб.пособие для олимп. образования в вузах / Олимп. ком. России ; [авт.-кол.: В.С. Родиченко и др.]. - 9-е изд., перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2011. - 134 с. : ил. - (Быстрее, выше, сильнее!).

- Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. - СПбГТУ.СПб, 1998.
- Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.
- Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
- Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=11617](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=11617)
- КРАТКИЙ КУРС ТЕОРИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
- <http://resources.mgpu.ru/ResFullDescription.php?ResourceId=2E197E75-0A6C-4E3C-B3F0-AD2FB247B8AA>

**12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

- [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
- Российские научные журналы E-LIBRARY.ru

**13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox);

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

**14. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Реализация программы дисциплины требует наличия гимнастического зала:

1. Наименование: кабинет № 107 гимнастический зал;
2. Расположение спортивного зала: 115191, г. Москва, 2-й Тульский пер., д. 4, этаж 1.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

3. Расположение спортивного зала: 115191, г. Москва, ул. Новокузнецкая., д. 16, этаж 1.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.



– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола.