

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.12.2021 11:49:39  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 30.06.2021 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е. Н.

30 июня 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

квалификация выпускника: **Юрист**

форма обучения: **очная**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508.

**Составитель:** Исупов Ш.И. - преподаватель СПО

**Рецензент:** зав. кафедрой ФК и БЖ, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий "Царицыно" Яшина Ольга Михайловна

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 30 июня 2021 г.).

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-02, ОК-03, ОК-06, ОК-10.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания и

Код ОК	Умения	Знания
ОК-02	организовывать собственную деятельность, оценивать их эффективность и качество	типовые методы и способы выполнения профессиональных задач
ОК-03	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, оценивать риски	содержание актуальной нормативно-правовой документации
ОК-06	правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан	основы профессиональной этики и психологии в общении с окружающими
ОК-10	организовать свою жизнь в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	принципы здорового образа жизни

### Планируемые личностные результаты

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 19	Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	244
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	122
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	122
<b>Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теория</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека.		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		OK-02 OK-03 OK-06 OK-10
<b>Тема 1.4.</b> <b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП.		LP 9, LP 19
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места. <b>Лабораторные занятия</b> Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого	10	

	<p>старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p>		
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции.</p>	10	
	<p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции</p>	10	
	<p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация - зачет</b></p>			
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>			
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места.</p>	10	

<b>в кольцо с места</b>	<b>Лабораторные занятия</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок». <b>Лабораторные занятия</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	10	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. <b>Лабораторные занятия</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника владения баскетбольным мячом <b>Лабораторные занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		



	<p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка . Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия</p>		
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Техника подачи и приема мяча</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.</p> <p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Совершенствование техники подач и приема подач в игре.</p>	10	
<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.</p> <p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.</p>	10	
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование технических элементов в волейболе.</p> <p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.</p>	10	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП). Гимнастика</b>			
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка</p>	10	

	<p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.</p>		
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p>	2	
	<p><b>Лабораторные занятия</b></p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км</p>		
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-экономических дисциплин, оснащенный оборудованием:

38 учебных мест, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения;

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»;

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013;

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно;

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно;

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно;

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно.

Лабораторные занятия по дисциплине проводятся в тренажерном зале института, в спортивном зале расположенным по адресу: 142702, Московская обл., г. Видное, ул. Советская, д.7 (договор аренды недвижимого имущества от «21» октября 2020 г. с Муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Видновский художественно-технический лицей»), на открытом стадионе широкого профиля, расположенным по адресу: 142700, Московская область, Зеленый переулок, строение 9 (договор аренды № 05/20-ТП открытого стадиона широкого профиля от «30» августа 2020 г. с Муниципальным учреждением Ленинского муниципального района Московской области «Дворец спорта Видное»).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

(для проведения практических и лабораторных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

– футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;

– беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;

– комплекс элементов полосы препятствий.

Тренажерный зал

(для проведения практических и лабораторных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.)

Спортивный зал

(для проведения практических и лабораторных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

#### Стрелковый тир

(для проведения практических и лабораторных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТ», Пистолет пневматический газобаллонный МР-654К, Cal. 4,5, винтовка пневматическая МР-512С, Cal. 4,5 – 2 шт., видеокамера, ноутбук, экран.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основная литература**

1. 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>

2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616>

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. 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>. — Текст : электронный.

2. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://book.ru/book/933840>

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://book.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Усвоенные знания:            типовые методы и способы выполнения профессиональных задач            содержание актуальной нормативно-правовой документации            основы профессиональной этики и психологии в общении с окружающими            принципы здорового образа жизни</p>	<p><u>Зачтено:</u>            – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>
<p>Освоенные умения:            организовывать собственную деятельность, оценивать их эффективность и качество            принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, оценивать риски            правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан            организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать;            – при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;            – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.  <u>Не зачтено</u>            – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  <u>Отлично:</u>            – даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены соответствующие задачи;            – в ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов;            – ответы были четкими и краткими, а мысли</p>	<p>Оценка выполнения лабораторных заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

	<p>излагались в логической последовательности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li></ul> <p><u>Хорошо:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания;</li><li>– в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов;</li><li>– ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.</li></ul> <p><u>Удовлетворительно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач студент использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчётов, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы;</li><li>– при ответах не выделялось главное;</li><li>– ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности;</li><li>– на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.</li></ul> <p><u>Неудовлетворительно:</u></p> <p>Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».</p>	
--	---	--