



УТВЕРЖДЕНО:

**Ученым советом
Института сервисных технологий
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 14 от «01» июля 2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

ОГСЭ.04 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация: юрист

год начала подготовки: 2022

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Числов А.А.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППССЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</i>



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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 2,3,6,10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<i>ОК 2</i> <i>ОК 3</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 10</i> <i>ЛР 4</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 16</i>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме:	
3 семестр – зачет	
4 семестр – зачет	
5 семестр – зачет	
6 семестр – диф.зачет	



2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Вводное практическое занятие		1-2
Тема 1.1. Физическая культура. Вводное занятие.	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	32	1
	Самостоятельная работа Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом» <ul style="list-style-type: none">• Предстартовое и стартовое состояние организма• Виды предстартовых состояний• Методы регулирования предстартовых реакций.• Устойчивое состояние.• Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание» Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма» <ul style="list-style-type: none">• Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.• Спортивная подготовка• Преимущества хорошей физической формы• Оценка физической формы	32	1-2



	Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»: <ul style="list-style-type: none">• Причины зависимостей• Принцип действия наркотических веществ• Алкогольная зависимость• Курение• Наркотическая зависимость• Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости		
Раздел 2	Легкая атлетика		
Тема 1.1. История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Содержание практических занятий <ol style="list-style-type: none">1. Практическое занятие 1: История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья2. Практическое занятие 2: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента3. Практическое занятие 3: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности4. Практическое занятие 4: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности5. Практическое занятие 5: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	11.25	1
		11.25	1
		11.25	2
		11.25	1-2
		11.25	1
Тема 1.2.	Содержание практических занятий		



Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	6	Практическое занятие 6: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	11.25	2
	7	Практическое занятие 7: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	11.25	1-2
Тема 1.3.	8	Практическое занятие 8: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	11.25	2
	Самостоятельная работа		122	1-2
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		122	
	Самостоятельная работа:		122	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 8 из 10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 элементы полосы препятствий ("Лабиринт", бревно гимнастическое, рукоход).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Интернет-ресурсы:

<http://znanium.com/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

- 1.Комплект учебно-нормативной документации по специальности(ФГОС, РУП, БУП и т.п.).
- 2.Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- 3.Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
- 4.Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
- 5.Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- 6.Правила соревнований по спортивным играм.
- 7.Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
- 8.Правила судейства спортивных игр



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

№ п/п	Код формируемой компетенции	Наименование компетенции
1.	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
2.	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
3.	ЛР 16	Положительное отношение к труду, социально значимая целеустремленность и ответственность в деловых отношениях;