



УТВЕРЖДЕНО:

**Ученым советом
Института сервисных технологий
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 7 от «10» февраля 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

ОГСЭ.04 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	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17



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 часов для заочной формы обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		4
в том числе:		
практические занятия	122	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа	122	240
Промежуточная аттестация в форме:	1,2,3 семестр – зачет 4 семестр – диф.зачет	1 семестр – зачет, 6 семестр – диф.зачет



2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения

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).	2	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	32	1-2



	<ul style="list-style-type: none">• Оценка физической формы <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</p> <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. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий		
	1. Практическое занятие 1: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	2. Практическое занятие 2: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	1
	3. Практическое занятие 3: Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	4. Практическое занятие 4: Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	1-2
	5. Практическое занятие 5: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, упражнения на "бревне гимнастическом", "рукоход", «лабиринте»	2	1
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега.	Содержание практических занятий		
	6. Практическое занятие 6: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2
	7. Практическое занятие 7: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	2	1-2
Тема 1.3. Техника прыжков в высоту	8. Практическое занятие 8: Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника метания мяча и гранаты	2	2
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на	30	1-2



	коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.			
	Спортивные игры			
Раздел 3.	Волейбол			
Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий			
	9	Практическое занятие 9:Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	1
Тема 3.2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.	Содержание практических занятий			
	10	Практическое занятие 10:Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	1
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу	Содержание практических занятий			
	11	Практическое занятие 11:Совершенствование техники приема и передач мяча одной рукой снизу в парах и индивидуально.	2	1
	12	Практическое занятие 12:Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	1
Тема 3.4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			
	13	Практическое занятие 13:Совершенствование верхней прямой подачи.	2	1
	14	Практическое занятие 14:Подача мяча по зонам.	2	1
	15	Практическое занятие 15: Зачет	2	2
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий			
	16	Практическое занятие 16:Способы блокирования. Совершенствование техники атакующего удара.	2	1



Тема 3.6. Совершенствование техники игры в волейбол	Содержание практических занятий			
	17	Практическое занятие 17: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	1
	18	Практическое занятие 18: развитие силы и силовой выносливости	2	2
	19	Практическое занятие 19: комплекс ОРУ для развития прыгучести	2	2
	20	Практическое занятие 20: блокирование индивидуальное, групповое	2	2
	21	Практическое занятие 21: техника игры в волейбол	2	2
	22	Практическое занятие 22: передачи в волейболе	2	2
	23	Практическое занятие 23: Судейство игры.	2	1
	24	Практическое занятие 24: Судейство игры	2	2
		Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу• Выполнение верхней прямой подачи		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		10	1
Раздел 4.	Гимнастика			
Тема 4.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий			
	25	Практическое занятие 25: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	2	2
	26	Практическое занятие 26: выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Перестроения на месте и в движении.	2	2
Тема 4.2.	Содержание практических занятий			



Общеразвивающие упражнения с предметами и без	27	Практическое занятие 27:ОРУ с гимнастическими палками.	2	2
	28	Практическое занятие 28:ОРУ с гантелями	2	2
	29	Практическое занятие 29: ОРУ со скакалкой	2	2
Тема 4.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	30	Практическое занятие 30:Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	2
	31	Практическое занятие 31: развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	2
	32	Практическое занятие 32: развитие координации	2	2
	33	Практическое занятие 33:Комбинации из освоенных элементов техники.	2	2
	34	Практическое занятие 34: упражнения с инвентарем	2	2
	35	Практическое занятие 35: Зачет	2	2
	Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»: <ul style="list-style-type: none">• Тест на гибкость• Поднимание туловища за 1 мин.• подтягивание			2
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		28	
Раздел 5.	Баскетбол			
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			
	36	Практическое занятие 36: инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	2



Тема 5.2. Совершенствование техники ловли и передач мяча	Содержание практических занятий			
	37	Практическое занятие 37: Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении.	2	2
Тема 5.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			
	38	Практическое занятие 38: Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
	39	Практическое занятие 39: ведение мяча на месте и в движении. УТИ.	2	2
	40	Практическое занятие 40: Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	2
Тема 5.4. Вырывание и выбивания мяча.	Содержание практических занятий			
	41.	Практическое занятие 41: Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2
Тема 5.5. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	42	Практическое занятие 42: Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	2	2
	43	Практическое занятие 43: Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	2	2
	44	Практическое занятие 44: техника бросков при игре баскетбол.	2	2
	45	Практическое занятие 45: ОРУ в движении	2	2
Тема 5.6. Совершенствование техники игры в баскетбол	Содержание практических занятий			
	46	Практическое занятие 46: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2
	47	Практическое занятие 47: Судейство игры	2	2
	48	Практическое занятие 48: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2
	49	Практическое занятие 49: Зачет	2	2



		Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены (расстояние 3 м.)• Челночный бег с ведением мяча• Штрафной бросок.		
Раздел 6	Легкая атлетика			
Тема 6.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий			
	50	Практическое занятие 50: инструктаж по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	51	Практическое занятие 51: эстафетный и челночный бег. (передача палочки). Бег 4*100 м.	2	1-2
	52	Практическое занятие 52: совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.	2	1
	53	Практическое занятие 53: совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.	2	2
	54	Практическое занятие 54: совершенствование техники прыжков в высоту.	2	2
	55	Практическое занятие 55: совершенствование техники прыжков в высоту. Метание мяча.	2	2
	56	Практическое занятие 56: техника безопасности при метании. Обучение технике метания гранаты. Метание мяча.	2	1-2
	57	Практическое занятие 57: совершенствование техники метания гранаты. Метание мяча.	2	2
	58	Практическое занятие 58: Метание мяча.	2	2



	59	Практическое занятие 59: техника метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.	22	
		Практическое занятие 60. Итоговое занятие	2	1
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	122	
		Самостоятельная работа:	122	

2.3. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема Физическая культура. Вводное занятие.	Лекция: 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).	2	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 организмаВиды предстартовых состояний	48	1-2



	<ul style="list-style-type: none">• Методы регулирования предстартовых реакций.• Устойчивое состояние.• Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание» <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»</p> <ul style="list-style-type: none">• Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.• Спортивная подготовка• Преимущества хорошей физической формы• Оценка физической формы <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</p> <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		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, упражнения на "бревне гимнастическом", "рукоход", «лабиринте»	48	1-2
	Спортивные игры		
Раздел 3.	Волейбол		
	Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу		



		• Выполнение верхней прямой подачи		
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.	48	1
Раздел 4.		Гимнастика		
		Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»: <ul style="list-style-type: none">• Тест на гибкость• Поднимание туловища за 1 мин.• подтягивание		2
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.	48	
Раздел 5.		Баскетбол		
		Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены (расстояние 3 м.)• Челночный бег с ведением мяча• Штрафной бросок.		
Раздел 6		Легкая атлетика		
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.	48	
		Практическое занятие Итоговое занятие. Диф. зачет по нормативам	2	1
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	4	
		Самостоятельная работа:	240	




ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»**

СК РГУТИС

...

Лист 15 из 10

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 16 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>

Дополнительные источники:

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>

Интернет-ресурсы:

<http://znanium.com/>

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



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»**

СК РГУТИС

...

Лист 17 из 10

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 18 из 10

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;