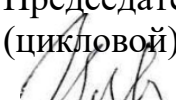



Одобрена
предметной (цикловой)
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Разработана на основе Федерального
государственного
среднего общего образования по
дисциплине «Физическая культура»,
примерной программы учебной
дисциплины «Физическая культура»
автора Бишаева А.А., рекомендованной
ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России,
для реализации основной
профессиональной образовательной
программы СПО на базе основного
общего образования, Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности **40.02.01**
Право и организация социального
обеспечения

Протокол № 5
от «04» 02 2020 г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии
 /Ильин В.И.

Начальник отделения СПО

 Т.О.В. Рыжкова

Составитель (автор):



/ст. преп. В.Н. Попов/

Рецензент: Климова Елена Михайловна, преподаватель гуманитарных и
социально-экономических дисциплин ЕТЖТ – филиал РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная 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.

Учебная дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК03, ОК06, ОК10.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию,	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

<p>эффективность и качество.</p>	<p>необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>	<p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>

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
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	122
Самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
Раздел 1. Легкая атлетика и гимнастика 2 курс 3 семестр		31		
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2		
	Практические занятия:			
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	1		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		
	4. Последовательность движений при выполнении команд «На старт!».	1		
	5. Положение бегуна на старте при выполнении команд «На старт!»	1		
	6. Положение плеч и рук на старте.	2		
7. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	1			
8. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2			

	9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	10. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	11. Обучение технике низкого старта.	1	
	12. Стартовый разгон.	1	
	13. Бег на короткие дистанции.	2	
	14. Техника прыжка в длину с места.	1	
	15. Повторение техники низкого старта.	2	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Практические занятия:		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Общеразвивающие упражнения.	1	
	2. Упражнения в паре с партнером.	1	
	3. Упражнения с гантелями.	1	
	4. Упражнения с набивными мячами.	1	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	1	
	6. Упражнения для коррекции зрения	1	
7. Упражнения с обручем (девушки).	1		
Раздел 2. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 2 курс 4 семестр		54	
Тема № 3. Спортивные игры.	Практические занятия:		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	2	
	3. Прием мяча снизу двумя руками,	2	

	4. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	6. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	7. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	8. Ловля и передача мяча, ведение,	2	
	9. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2	
	10. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	
	11. Прием техники защиты - перехват,	2	
	12. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	13. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	14. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	15. Удары головой на месте и в прыжке,	2	
	16. Остановка мяча ногой, грудью	2	
	17. Отбор мяча, обманные движения	2	
	18. Техника игры вратаря	2	
	19. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	Практические занятия:		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений.	2	
	2. Комбинация из спортивно-гимнастических и	2	
	3. Комбинация из акробатических элементов	2	
	4. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	2	
	5. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами,	2	
	6. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	2	
	7. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа,	2	
	8. Дополнительные элементы: перевороты вперед, назад, в сторону, подъем	2	

	разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	
Раздел 3. Виды спорта (по выбору). Силовая подготовка.		37
3 курс 5 семестр		
Тема № 5. Виды спорта (по выбору).	Практические занятия:	
	1. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	1
	2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений,	1
	3. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1
	4. Упражнения, выполняемые с разной траекторией	1
	5. Упражнения, выполняемые с разным ритмом, темпом	1
	6. Упражнения, выполняемые с разной пространственной точностью	1
	7. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	1
	8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	1
	9. Преодоление сопротивления собственного тела, без использования тяжестей и дополнительных спортивных снарядов.	1
	10. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов – колец, перекладин, брусьев	1
	11. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов - коня, канатов, гимнастической стенки.	1
	12. Движения с предметами, имеющими определенные характеристики по тяжести и эластичности	1
	13. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером	1
	14. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	1
	15. Организационно-методические действия с использованием стандартных тяжестей: гирь, штанги, гантелей.	1
16. Тренировка с использованием тренажеров блочного типа, имеющих	1	

	возможность изменять нагрузку.		
	17. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	1	
Тема № 6. Силовая подготовка.	Практические занятия:		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	1	
	2. Разгибание рук в наклоне. Разгибание руки из-за головы	1	
	3. Французский жим лежа. Комбинированный подъем рук	1	
	4. Упражнения для мышц рук с гантелями (юноши)	1	
	5. Упражнения для мышц рук с гантелями (девушки)	1	
	6. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	1	
	7. Отжимания	1	
	8. Жим лежа с гантелями. Жим гантелей на наклонной скамье	1	
	9. Комплекс упражнений для грудных мышц для девушек	1	
	10. Комплекс упражнений для грудных мышц для юношей	1	
	11. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	1	
	12. Упражнение для косых мышц живота. Планка, упражнения с мячом	1	
	13. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	1	
	14. Растяжка, укрепление, стопы	1	
	15. Комплекс укрепляющих упражнений для ног	1	
	16. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1	
	17. Планка на боку, выпады. Комплекс укрепляющих упражнений для спины	1	
	18. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	1	
	19. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	1	
20. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	1		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		

Bcero:	122	
---------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации программы общеобразовательных дисциплин

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (электронного).

Оборудование спортивного зала:

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры):

- скамейка гимнастическая - 10,
- стол для настольного тенниса - 1,
- баскетбольный щит - 2,
- волейбольная стойка - 2,
- секундомер - 1,
- турник навесной - 2,
- велотренажер - 2,
- многофункциональный тренажер - 1,
- степ-платформа - 4,
- гимнастические гантели - 14;
- спортивный инвентарь: обруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический -3, ракетки для настольного тенниса -6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.

Оборудование стрелкового тира:

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;
- колонки;

- микрофон.

Специализированное оборудование:

- стрелковый тир (Электронный лазерный тренажер "Лазер -СТ"),
- войсковой прибор хим. разведки (ВПХР) - 1,
- рентгенметр ДП-5А - 1,
- комплект индивидуальных дозиметров ДП-22В - 1,
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК) - 1,
- противогаз ГП-7Б - 11,
- респиратор Р-2 - 1,
- индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8) - 3,
- аптечка индивидуальная (АИ-2) - 3,
- бинты марлевые - 2,
- жгут кровоостанавливающий - 1,
- индивидуальный перевязочный пакет - 3,
- огнетушитель углекислотный (учебный) - 1,
- учебные автоматы АК-74 - 2,
- наглядные пособия (плакаты), комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные источники

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2005. (Гриф) – М.:, 2005
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф)
3. 1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Физкультура. Поурочные планы. 10 класс/ Автор-составитель М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности,</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных</p>

<p>задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составить план действия;</p> <p>определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;</p> <p>выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять</p>	<p>приводящей к оптимальному результату;</p> <p>демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;</p> <p>применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач;</p> <p>эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>нормативов</p>
---	---	-------------------

<p> толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей (специальности) применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности </p>		
---	--	--