

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

Ф.И.О. Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 19.10.2023 07:38:26

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании  
УМКС по специальности 40.02.01 Право и  
организация социального обеспечения  
15.06.2021г., протокол №5  
Председатель УМКС \_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Квалификация выпускника:** Специалист среднего звена

**Форма обучения:** очная

**Курс** 2-3 **Семестр** 3-6 (на базе основного общего образования)

**Зачет:** 3-6 семестры (на базе основного общего образования)

Петропавловск-Камчатский 2021 г.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, от 12 мая 2014 г. N 508

Разработчик(и): Л.А. Баранова, доцент кафедры педагогики

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	9
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	11
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)	11
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	12
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	15
11. Материально-техническая база	17

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

**1. Цель и задачи освоения дисциплины:** формирование и становление личности посредством физической культуры, формирование способности самостоятельно и методически правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья, а также обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Задачи освоения дисциплины:*

- 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Общеобразовательный учебный цикл. БД. Базовые дисциплины. Для изучения дисциплины необходимы базовые знания, умения и компетенции, полученные студентами в общеобразовательном учебном заведении.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по данному направлению подготовки (специальности):

Шифр компетенции, формируемой в результате освоения дисциплины	Результаты освоения 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.

## 4. Содержание дисциплины

Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Научный подход к дозированию физической нагрузки для сохранения здоровья. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу. Обучение

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Баскетбол. Обучение правилам игры, передаче мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча руками при встречном движении, поступательном, при движении сбоку. Обучение ведению мяча. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, снизу, от груди двумя руками в движении, в прыжке). Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактические действия игроков. Волейбол. Обучение технике игры. Двухсторонняя учебная игра. Обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным). Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств (ловкости, координации движений, силы, гибкости). Обучение комплексу упражнений атлетической гимнастики. Элементы художественной гимнастики.

## **Раздел 1. Лекционные занятия**

### **Модуль 1.Физическая культура**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека.**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни человека и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

#### **Тема 2.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Влияние средств физического воспитания на показатели умственной работоспособности в условиях информатизации образования. Комплекс восстановительных упражнений по профилактике переутомления и ухудшения восприятия учебного материала при применении информационных технологий. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности. Пассивный и активный отдых, связанный с двигательной деятельностью. Формы физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микро паузы активного отдыха.

#### **Тема 3. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма**

Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма; строение тела человека; индивидуальные особенности физиологического развития организма; костная система и ее функции, мышечная система и ее функции; простейшие методы исследования функций организма

#### **Тема 4. Научный подход к дозированию физической нагрузки для сохранения здоровья**

Самооценка собственного здоровья; индивидуальные самостоятельные занятия для развития физических качеств; методы определения своего здоровья и физической подготовленности; Общеразвивающие упражнения и дозированная нагрузка при их применении. Гимнастика для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты) и улучшения физиологических возможностей организма.

## **Раздел 2. Практические занятия**

### **Модуль 2. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### **Модуль 3. Баскетбол**

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, прохождениям, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

### **Модуль 2. Волейбол**

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

### **Модуль 4. Самостоятельная работа**

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Занятия в спортивных клубах, секциях. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

## **5. Тематическое планирование**

### **1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: ОГСЭ.04, Физическая культура

### **2. Направление подготовки (специальность)**

Шифр по ФГОС, Наименование 40.02.01, «Право и организация социального обеспечения» (на базе 11 классов)

### **3. Группа**

Шифр группы, курс, семестр 1 курс, 1 семестр

### **4. Преподаватель**

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра Васильева Валентина Владимировна, преподаватель

### **Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/	Лабораторные	Сам.	Всего,
---	---------------------	--------	-----------	--------------	------	--------

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

			семинары		работа	часов
1	Физическая культура	2	0	0	0	2
2	Легкая атлетика	0	10	0	0	10
3	Баскетбол	0	20	0	0	20
4	Самостоятельная работа	0	0	0	32	32
	Всего	2	30	0	32	64

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

#### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
5	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

#### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
6	Баскетбол. Обучение правилам игры, передаче мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
7	Баскетбол. Ловля мяча руками при встречном движении, поступательном, при движении сбоку. Обучение ведению мяча.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

8	Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, снизу, от груди двумя руками в движении, в прыжке).	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
9	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Техника игры в нападении.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
10	Баскетбол. Техника игры в защите.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
11	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Тактические действия игроков.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
12	Баскетбол. Правила игры. Судейство.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
13	Баскетбол. Учебная игра. Тактические действия и взаимодействия игроков.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
14	Баскетбол. Учебная игра. Тактические действия и взаимодействия игроков.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
15	Баскетбол. Учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

#### Модуль 4

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

#### 1 курс 2 семестр

##### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: ОГСЭ.04, Физическая культура

##### 1. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 40.02.01, «Право и организация социального обеспечения» (на базе 11 классов)

##### 2. Группа

Шифр группы, курс, семестр 1 курс, 2 семестр

##### 3. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра Васильева Валентина Владимировна, преподаватель



ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура	2	36	0	38	76
	Всего	2	36	0	38	76

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Волейбол. Обучение техники игры. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Волейбол. Обучение техники игры. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Волейбол. Обучение техники игры (передача двумя руками сверху). Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Волейбол. Обучение техники игры. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
5	Волейбол. Обучение техники игры. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
6	Волейбол. Обучение тактики игры. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
7	Волейбол. Обучение тактики игры. Двухсторонняя учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
8	Волейбол. Обучение тактики игры. Двухсторонняя игра.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
9	Волейбол. Обучение тактики игры. Двухсторонняя учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
10	Волейбол. Обучение тактическим действиям (индивидуальные). Двухсторонняя учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
11	Волейбол. Обучение тактическим действиям (групповые, командные). Двухсторонняя учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
12	Волейбол. Двухсторонняя игра. Обучение правилам игры.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
13	Волейбол. Двухсторонняя игра. Обучение судейству и правилам игры.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
14	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств (ловкости, координации движений).	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

15	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств (силы, гибкости).	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
16	Гимнастика. Элементы художественной гимнастики.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
17	Гимнастика. Элементы художественной гимнастики.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
18	Гимнастика. Обучение комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Самостоятельная работа студентов	38	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

## 2 курс 3 семестр

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: ОГСЭ.04, Физическая культура

### 2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 40.02.01, «Право и организация социального обеспечения» (на базе 11 классов)

### 3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 2 курс, 3 семестр

### 4. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра Васильева Валентина Владимировна, преподаватель

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура	2	0	0	0	2
2	Легкая атлетика	0	10	0	0	10
3	Баскетбол	0	20	0	0	20
4	Самостоятельная работа	0	0	0	32	32
	Всего	2	30	0	32	64

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

#### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
--------	------	--------------	---------------------

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Легкая атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

### Модуль 3

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Компетенции по теме</b>
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
6	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
7	Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
8	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
9	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
10	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
11	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
12	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
13	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
14	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
15	Баскетбол. Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча. Учебная игра	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

### Модуль 4

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

## 2 курс 4 семестр

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: ОГСЭ.04, Физическая культура

### 2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 40.02.01, «Право, и организация социального обеспечения» (на базе 11 классов)

### 3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 2 курс, 4 семестр

### 4. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра Васильева Валентина Владимировна, преподаватель

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура	2	18	0	20	40
	Всего	2	18	0	20	40

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Научный подход к дозированию физической нагрузки для сохранения здоровья	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Волейбол. Обучение техники игры (стойки и перемещения)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Волейбол. Обучение техники игры (верхние и нижние подачи)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Волейбол. Обучение техники игры (передачи: верхние и нижние, одной, двумя руками)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

ОПОП			СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)			

4	Волейбол. Обучение техники игры (нападающие удары - прямые, боковые)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
5	Волейбол. Обучение техники игры (блокирование)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
6	Волейбол. Обучение тактики игры (тактика защиты при подаче и нападающем ударе)	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
7	Гимнастика. Обучение комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
8	Гимнастика. Обучение комплекса упражнений художественной гимнастики.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
9	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств.	2	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Самостоятельная работа студентов	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

**6. Самостоятельная работа** по дисциплине предусматривает:

- изучение теоретического материала студентами;
- индивидуальные самостоятельные занятия для развития физических качеств, умений и навыков;
- посещение занятий в спортивных секциях по видам спорта;
- участие во внутривузовских, городских, краевых, всероссийских соревнованиях.

**7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено**

**8. Перечень вопросов на зачет, рабочие тесты для сдачи контрольных нормативов**

**1. Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека**

- физическая культура, спорт, здоровый образ жизни
- история зарождения физической культуры
- функции ФК
- новые отрасли ФК

**2. Направленность поведения человека на обеспечения собственного здоровья. Основы здорового образа жизни студента.**

- роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта
- ценностные ориентации и отношение студентов к ФК- основные мотивационные обоснования для сохранения здоровья
- «Здоровье»
- трудоспособность.
- самооценка собственного здоровья

**3. Основы организации физического воспитания в вузе**

- массовый спорт, его цели и задачи
- спорт в высшем учебном заведении
- особенности организации учебных занятий
- зачетные требования к студентам

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

#### 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- работоспособность
- рекреация

#### 5. Самооценка собственного здоровья. Определение физической подготовленности студента.

- показатели физического развития
- показатели функциональной подготовленности:
- частота сердечных сокращений (ЧСС)
- артериальное давление (АД)
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
- показатели физической подготовленности
- тест, функциональная проба, контрольный норматив

#### 6. Нетрадиционные виды и формы самостоятельных занятий для сохранения здоровья

- цели и задачи самостоятельных занятий
- виды и формы занятий
- характеристика нескольких форм занятий

### РАБОЧИЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>					
Бег 100 метров сек.	14.0	14.4	14,8	14,0	15.0
Бег 60 метров сек.	8,2	8,3	8,5	8,7	8,9
Бег 2000 метров (мин., сек.)	8.04	8.20	8.36	8.52	9.10
Бег 3000 метров (мин.сек.)	12.40	14.40	16.00	16.30	17.00
Челночный бег 5x10 м, с	12,0	13.0	13.7		
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	205
Прыжки в длину с разбега (см)	440	415	410	390	370
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	10	8	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	40	35	30	25	10
Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 3 кг	625	580	510	475	440
Подтягивание на перекладине (кол. раз.)	12	10	8	7	5
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во прыжков	140	130	120		
<b>ДЕВУШКИ</b>					
Бег 60 метров сек.	10,7	11,0	11,3	11,5	12,0
Бег 100 метров сек	16,00	16,3	16,8	17,3	18,0
Бег 1000 метров мин. сек.	10.00	10.30	11.00.	11.30.0	12.00.0
Бег 2000 метров мин. сек.	9.30	11.00	12.00	12.30	13.00
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	160	150
Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	50	45	38	30	22
Прыжки в длину с разбега (см)	350	340	320	300	270
Бросок набивного мяча сидя из-за					

ОПОП			СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)			

головы, ноги врозь (см) 2 кг					
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (количество раз)	37	34	30	27	25
Бросок набивного мяча из-за головы и п.- сидя, ноги врозь (см) 2 кг	600	550	500	400	320
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	25	20	15	10	5
Челночный бег 5х10 м, с	14,5	15,0	15,7	16,0	16,5
Прыжки через скакалку за 1 мин, количество прыжков	150	140	130	120	100
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	8	6	5	4	3

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 9.1. Основная учебная литература:

1. Физическая культура: учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 13-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 174, [2] с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. – 299 с.
3. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. - 254, с.
4. Сахарова Е. В. Физическая культура: учебное пособие [для СПО] / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. - Волгоград; Саратов, 2013. /// ЭБС. IPRbooks

### 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Байер, Кертис, Шейнберг, Луис. Здоровый образ жизни. /Пер. С англ. М.Д.Гроздовой, А.Н.Чепковой/. -М; Мир, 1997, -368 с.
2. Баранова Л.А. Методика преподавания физической культуры в вузе: Методическая разработка по курсу. Петропавловск-Камчатский: КамГУ Им. Витуса Беринга, 2012. - 55 с. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений по спец. "физ. культура и спорт" / Г. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004
4. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе: учебно- методическое пособие. –М.:Советский спорт, 2005. 40 с. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. -249 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов, Москва. Гуманит. Изд. центр Владос, 1998 -608 стр.
6. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва: Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.; А/О «Аспект-пресс», 1995
8. Кожин, А. А.Здоровый человек и его окружение: учебник: для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - М.:

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

Академия, 2008.

9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие /Б.Х. Ланда. -4-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2008

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>
- Электронный каталог библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...>
- Информационный ресурс <http://www.sport.gymn.net.ru>;
- Информационный ресурс <http://www.lesgaft.spb.ru/999>.
- Информационный ресурс <http://www.narod.Ru>;

Современные профессиональные базы данных, информационные справочники:

Название электронного ресурса	Используемый для работы адрес
eLibrary – Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
ЭБС ibooks.ru – библиотека цифрового века	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>

### 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и навыков), степень владения двигательными действиями, использование спортивной терминологии по дисциплине, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, выполнение контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

Уровень сформированности компетенции	Уровень основания дисциплины	Критерии оценивания обучающихся	Критерии оценивания работ обучающихся
		Устный опрос, письменные доклады, рефераты	Выполнение рабочих тестов (контрольных нормативов)
Высокий	Отлично // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ	Студентом выполнены 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 5 до 4 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий.



ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

		логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием спортивной терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	
Базовый	Хорошо // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием спортивной терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками.	Студентом выполнено 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 4 до 3 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий
Пороговый	Удовлетворительно // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении	Студентом выполнены 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 3 до 2 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2021
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования)		

		<p>понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.</p>	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно // не зачтено	<p>Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, спортивная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.</p>	Студентом не сданы контрольные нормативы на определение уровня физической подготовленности даже на 1 балл в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий

### 11. Материально-техническая база

Спортивный зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; аудитория, оснащенная экраном, компьютером, проектором и аудиоколонками.