

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Яхина Зульфия Шамильевна
Должность: ректор
Дата подписания: 17.09.2026 21:55:23
Уникальный программный ключ:
c4bec21e4bef9c8aa74c9aa47db2a7ca8c06dd56

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
З.Ш. Яхина

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.07 физическая культура

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
обеспечения

(базовая подготовка)

Профиль подготовки

Социально-экономический

Квалификация выпускника

Юрист

Форма обучения очная

Факультет среднего профессионального образования

Разработчик: кафедра общеобразовательных дисциплин

Казань 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОГСЭ 07 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл как дисциплина обязательной части. В соответствии с ФГОС дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Курс «Физическая культура» связан междисциплинарными связями с такими дисциплинами, как «Естествознание» и «Безопасность жизнедеятельности»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины формируются **общие компетенции:**

Код компетенции	Наименование результатов обучения
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.	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.
ОК-11.	Нести ответственность за организацию мероприятий и использование средств, предотвращающих воздействие вредных факторов в процессе труда, за технику безопасности.

Формируемые у студента в процессе изучения дисциплины знания и умения по разделам (темам) приведены в разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» данной программы.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды занятий:

- подготовку к практическим занятиям;
- регулярное чтение периодической литературы по специальности;
- самостоятельное изучение отдельных разделов курса;
- самостоятельное изучение терминов и определений;
- подготовку докладов, устных сообщений и т.д.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Форма итоговой аттестации	<u>дифференцированн</u> <u>ый зачёт</u>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Содержание учебного материала, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения			
1.	Содержание учебного материала. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	8	2
	Самостоятельная работа. Выучить основные меры безопасности на занятиях по физкультуре. Подготовить сообщение на тему «Правила и судейство спортивных игр».	8	3
2.	Содержание учебного материала. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим)	8	2
	Самостоятельная работа. Разработать недельный двигательный режим.	10	3
3.	Содержание учебного материала. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	8	2
	Самостоятельная работа. Отрицательное влияние вредных привычек. Подготовить сообщение на тему «Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека».	10	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
1.	Содержание учебного материала. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в челночном беге.	8	2
2.	Содержание учебного материала. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость	8	2
3.	Содержание учебного материала. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	8	2
Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка			
4.	Содержание учебного материала. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	8	2

	Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
	Самостоятельная работа. Отработать технику выполнения силовых упражнений. Подготовить сообщение на тему «Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике».	10	3
5.	Содержание учебного материала. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить упражнения на силовую выносливость.	10	3
6.	Содержание учебного материала. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки со скакалкой и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	10	2
	Самостоятельная работа. Подготовить выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	10	3
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики			
7.	Содержание учебного материала. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	6	2
	Самостоятельная работа. Подготовить комплекс упражнений по гимнастике с элементами акробатики.	10	3
8.	Содержание учебного материала. Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить упражнения в парах.	10	3
Раздел 5. Спортивные игры			
9.	Содержание учебного материала. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить упражнение «Передача мяча от груди».	8	3
10.	Содержание учебного материала. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить упражнение «Прием мяча снизу после подачи».	8	3
11.	Содержание учебного материала. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Учебная игра.	6	2
	Самостоятельная работа. Подготовить упражнение «Техника удара по мячу ногой, головой».	8	3
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
12.	Содержание учебного материала. Что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности, мышечный аппарат. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Физиологические основы знаний.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить комплекс упражнений по атлетической гимнастике .	8	3
13.	Содержание учебного материала. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих	6	2

	мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.		
	Самостоятельная работа. Отработать упражнения для мышц.	8	3
ВСЕГО		244	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение заданий).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование для проведения занятий (мячи, маты, скакалки и т.п.);
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон.текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериге Л.Н.— Электрон.текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные. —СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон.текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
6. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, сдача норм ГТО
Знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий, зачет