МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ

протокол от

«20» апреля 2021 г. №1

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность среднего профессионального образования**

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

**Квалификация выпускника**

Юрист

**Форма обучения**

очная

Нижний Новгород

2021

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура»* составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения

Автор

Ст.преподаватель ФК и ОСД Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Великанов П.В.

*(подпись)*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФК и ОСД Факультета ФКС ННГУ им Н.И. Лобачевского «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г., протокол №\_\_\_

Зав. кафедрой ФК и ОСД

Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н. Кутасин А.Н.

*(подпись)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 1. Условия реализации учебной дисциплины | 9 |
| 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 10 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей среднего профессионального образования, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 122 часов;

самостоятельной работы студента 122часов.

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**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: |  |
| практические занятия | 122 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| Промежуточная аттестация осуществляется в форме :  *3-5 семестр-зачет, 6 семестр-* *дифференцированный зачёт* | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.** |  |  |  |
| Тема 1.1. Общекультурное и  социальное значение физической  культуры**.** Здоровый  образ жизни**.** | **Практические занятия**  Решение теста | 2 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 2 | 3 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | **Практические занятия.**  -Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  -Тренировка в беге на короткие, (контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.) и длинные дистанции (500м (девушки), 1000м (юноши)).  -Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.  -Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции | 38 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 38 | 3 |
| Тема 2.2. Волейбол | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.  - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.  - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу  -Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча  -Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара  -Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.  -Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. | 26 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 26 | 3 |
| Тема 2.3. Баскетбол. | **Практические занятия.**  **-**Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.  -Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении.  -Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений  -Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.  - Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.  - Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.  Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.  ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 26  26 | 2-3  3 |
| Тема 2.4 Атлетическая  гимнастика (юноши).  Аэробика **(**девушки**).** | **Практические занятия.**  Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика | 22 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 22 | 3 |
| **Раздел 3. Военно- прикладная**  **физическая подготовка.** |  |  |  |
| Тема 3.1. Военно- прикладная  физическая подготовка**.** | **Практические занятия.**  -Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки.  -Выполнение упражнений.  -Выполнение элементов страховки и самостраховки.  -Преодоление препятствий. | 8 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 8 | 3 |
| **Всего:** | **122+122 сам.р** | | |

Для характеристики уровня освоения 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 деятельности, решение проблемных задач

1. **условия реализации программы дисциплины**

**Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивные залы: теннисный зал, тренажерный зал, большой спортивный зал:

- 7 теннисных столов;

- 20 ед. различных тренажеров;

Спортивный инвентарь (мячи, теннисные ракетки, теннисные шарики, воланчики, гири, маты гимнастические, штанги, мешок боксерский, коврики туристические, гантели разные)

Открытый стадион широкого профиля

Оснащенность: Элементы полосы препятствий, спортивный комплекс для воркаута, беговая дорожка, сектор для метания ядра, футбольное поле, яма для прыжков в длину

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

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

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. [Бароненко В. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=1.%09%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0#none) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

Дополнительные источники:

1. [Полиевский С. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=4.%09%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B5%2C%20%D0%91%D0%96%D0%94#none) Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 c.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. [Шубин Д. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%82%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F#none) , Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

**Интернет-ресурсы:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/, свободный.

2. Мироненко, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: http://old.intuit.ru/department/humanities/phystraining/, свободный.

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/, свободный.

.

**4.Контроль и оценка результатов ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:**  - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка практической работы,  оценка выполнения индивидуального задания,  зачет,  дифференцированный зачет. |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Тестирование,  оценка выполнения индивидуального задания,  оценка самостоятельной работы,  зачет,  дифференцированный зачет. |
| **Результаты обучения**  **(освоенные ОК)** | **Формы и методы**  **контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Оценка решения ситуационных задач |
| ОК. 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **незачтено** | **зачтено** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. |
| **Наличие умений** | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.  Требования к нормативам не выполнены. | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все задания, в полном объеме. Сданы необходимые нормативы. |
| **Характеристика сформированности компетенции** | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. |
| **Уровень сформированности компетенций** | Низкий | Средний |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. |
| **Наличие умений** | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |
| **Характеристика сформированности компетенции** | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |
| **Уровень сформированности компетенций** | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |