

**Аннотация рабочей программы  
дисциплины ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения  
уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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

Дисциплина входит в базовый цикл ОГСЭ.00.

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

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

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

– иметь представления о роли и месте знаний по дисциплине физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

– умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий.

**Формируемые 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 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 программы учебной дисциплины:**

	3 семестр	4 семестр	5 семестр
практические занятия	32 час.	42 час.	48 час.
самостоятельные занятия	32 час.	42 час.	48 час.

**1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	20	-	10	10
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	20	-	10	10
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	40	-	20	20
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 4.1. Обучение технике игры в волейбол	40	-	20	20
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега и прыжков	28	-	14	14
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	28	-	14	14
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>23</b>	-	<b>12</b>	<b>11</b>
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	23	-	12	11
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>21</b>	-	<b>10</b>	<b>11</b>
Тема 4.1. Обучение технике игры в волейбол	21	-	10	11
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	-	<b>122</b>	<b>122</b>

### **1.6. Вид промежуточной аттестации:**

3 - семестр зачет

4 - семестр зачет

5 - семестр дифференцированный зачет.

### **1.7 Основная литература**

1 Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

2 2.Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438398> .

3 3.Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина