

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
уровень подготовки - базовая**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы дисциплины; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости; дополнительное обеспечение 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 программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в профессиональный модуль ОГСЭ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**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.

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа студентов 122 часа.

**1.4 Тематический план учебной дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		
		Теоретическое обучение	Практические занятия	Самостоятельная работа студента
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	40	-	20	20
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>	-	<b>12</b>	<b>12</b>

Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Тема 3.1. Настольный теннис	44	-	22	22
Тема 3.2. Шахматы	40	-	20	20
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	24	-	12	12
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 5.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Тема 6.1. Настольный теннис	24	-	12	12
Тема 6.2. Шахматы	24	-	12	12
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

### 1.5 Вид промежуточной аттестации

3 семестр – зачет

4 семестр – зачет

5 семестр – дифференцированный зачет

### 1.6 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 21.10.2024)

Составитель: преподаватель СПО Папулов Р.Г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
уровень подготовки - базовая**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы дисциплины; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости; дополнительное обеспечение дисциплины.

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная 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 программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.00.

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура.

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья, осваивающих образовательную программу среднего профессионального образования

### **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.

#### **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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа студентов 122 часа.

### **1.4 Тематический план учебной дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		
		Теоретическое обучение	Практические занятия	Самостоятельная работа

				студента
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	40	-	20	20
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Тема 3.1. Настольный теннис	44	-	22	22
Тема 3.2. Шахматы	40	-	20	20
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	24	-	12	12
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 5.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Тема 6.1. Настольный теннис	24	-	12	12
Тема 6.2. Шахматы	24	-	12	12
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

### 1.5 Вид промежуточной аттестации

3 семестр – зачет

4 семестр – зачет

5 семестр – дифференцированный зачет

### 1.6 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 21.10.2024)

Составитель: преподаватель СПО Папулов Р.Г.