

МИНОБРНАУКИ РФ



Филиал

федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Российский государственный  
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области  
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

## **Рабочая программа**

по общеобразовательной дисциплине:

ОГСЭ.05 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»

2-4курс

---

Специальность: (код и наименование специальности):

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

---

Квалификация специалистов среднего звена:

Юрист

---

Домодедово

2022 год

**УТВЕРЖДЕНА**

**Предметной (цикловой)**

Комиссией «Общих гуманитарных  
социально-экономических дисциплин»

Протокол  
21.03.2022 № 2

Разработана на основе  
и требований федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
среднего общего образования и  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования (ФГОС СПО) по  
специальности 40.02.01 «Право  
и организация социального  
обеспечения»

Составитель Маслаков Василий Евгеньевич, преподаватель отделения СПО

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ 1. 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины .....	5
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» предназначена для реализации среднего программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований: - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 07.06.2017 №506.

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); - Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины (ПООП) «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГБУ «ФИРО») и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины: «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 25 с.

Учебная дисциплина является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (углубленная подготовка), №832 от 28.06. 2014 г.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Изучение «Физической культуры» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- Воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой из 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 формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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.

**Изучение дисциплины «физическая культура/ Адаптивная физическая культура» направлена на освоение следующих компетенций:**

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов 2021Г.</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	392
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	190
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	184
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	196
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	<i>дифф.</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	5
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>15</b>	
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема</b> <b>4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>15</b>	
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 4.</b> Физические упражнения корректирующей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		

направленности	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов корригирующих упражнений.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 5.</b> Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 6.</b> Профессионально значимые качества	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> определение профессионально значимых качеств.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 7.</b> Самооценка при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение самооценки профессионально значимых физических качеств и свойств личности.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 8.</b> Дневник самоконтроля	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ведение дневника самоконтроля.	<b>14</b>	
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 9.</b> Индивидуализация физической активности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности.	<b>14</b>	
<b>Учебнотренировочный раздел</b> <b>Тема 4.</b> Вольные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование: комплексов упражнений на месте, комплексов упражнений с передвижением, комплексов упражнений со скакалкой (юноши и девушки), комплексов упражнений с гимнастическим обручем (девушки), комплексов упражнений с гимнастической палкой (юноши и девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов вольных упражнений.	<b>14</b>	
<b>Учебнотренировочный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	

раздел Тема 5. Акробатические упражнения	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование статических (упоры, стойки, полу-шпагаты, мосты) и динамических (перекаты, кувырки, перевороты, прыжки) акробатических упражнений. Изучение и совершенствование комплексов акробатике упражнений. Воспитание физических качеств (слила и координационные способности) необходимых для эффективных выполнений отдельных акробатических упражнений и их соединений. Прохождение полосы препятствий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение силовых и координационных упреждений.	<b>14</b>	
Учебнотренировочный раздел Тема 6. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики, используемых для увеличения поперечника мышц груди, спины, плеча, бедра, голени. Коррекция телосложения в целом или отдельных частей тела.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	<b>14</b>	
Учебнотренировочный раздел Тема 7. Профессионально прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование (с учетом особенностей профессиональной деятельности): комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений «физкультурных» пауз в течении рабочего дня, комплексов упражнений до начала рабочего дня, комплексов упражнений рекреационной направленности, комплексов упражнений используемых для		
подготовка	профилактики профессиональных нарушений здоровья. Воспитание профессионально значимых физических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов профессионально прикладной физической подготовки.	<b>14</b>	
<b>Итого</b>		<b>392</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины происходит на основании договора б/н от 30.08.2016 г. с МАУ «Городской стадион Авангард» о сетевой форме реализации образовательной программы.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, уличной спортивной площадки и лекционного кабинета. Оборудование спортивного зала:

1. Тренажерные устройства;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические обручи;
4. Скакалки;
5. Гимнастические палки;
6. Разметочный инвентарь;
7. Штанги;
8. Гантели; 9. Гири;
10. Душ.

Оборудование уличной спортивной площадки:

1. Футбольное поле;
2. Баскетбольная площадка.

Оборудование лекционного кабинета:

1. Столы;
2. Стулья.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Источники**

##### **Основная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952>
2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близнаевская, А. Ю. Близнаевский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

##### **4. Дополнительная литература:**

1. Горбачева О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О. А. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>.— ЭБС «IPRbooks»;

2. Крамской С. И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2019.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>.— ЭБС «IPRbooks»;

3. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б. Х. — Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2019.— 128 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/74293.html>.— ЭБС «IPRbooks»;

4. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Миронова Е. Н. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 199 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73252.html>.— ЭБС «IPRbooks».

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;

2. <http://www.iprbookshop.ru/65.01-ekonomicheskaya-teoriya.html> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	ОК 3, 6	Оценочные упражнения, оценочные задания.

достижения жизненных и профессиональных целей.		Оценочные упражнения, оценочные задания.
<b>Знания:</b>		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 3, 6	Собеседование
Основы здорового образа жизни.		Собеседование

**Комплект фондов оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово**