

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Уфимский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебно-методического
отдела

Идрисова / И.Г. Идрисова
(подпись) Ф.И.О

«28» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Физическая культура»

для специальности

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Уфа - 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Разработчики:

преподаватель по физической культуре Мурсалимова И.В.

преподаватель по физической культуре Михайлова Т.Э.

преподаватель по физической культуре Катков В.М.

Рецензент:

Заслуженный работник физической культуры
Республики Башкортостан

Ф.Н. Лукманов

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных дисциплин

Протокол от «27» 08 2019 г. №1
Председатель ПЦК И.О. Фамилия
(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета

Мурсалимовой Инны Валерьевны, Михайловой Татьяны

Эдуардовны, Каткова Валерия Михаловича

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальностям среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (по программе углубленной подготовки СПО).

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рабочая программа, содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподаватели Мурсалимова И.В., Михайлова Т.Э. Катков В.М. ключили теоретические и практические основы физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, коньки, лыжные гонки, настольный теннис, дартс.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» содержит виды самостоятельной работы и список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Заслуженный работник физической культуры

Республики Башкортостан



Ф.Н. Лукманов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

2. , .
3. , .
6. , , .
10. , .

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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 ходе изучения материала дисциплины должны быть рассмотрены следующие **дидактические единицы**:

- 1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- 2) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 3) Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	244
Объём работы обучающихся во взаимодействия с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
самостоятельная работа	122
промежуточная аттестация в форме	Зачет/ДЗ

Во всех ячейках со звездочкой (*) необходимо указать объём часов

2.2. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теория: Физическая культура в СПО Физическое воспитание в СПО. Личная и общественная гигиена. Лыжная подготовка в СПО	Значение физической культуры в повседневной жизни студента. Содержание программы физвоспитания в СПО и обязанность студентов. Контрольные упражнения и тесты по физподготовке. Самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий. Спортивные достижения и традиции учебного заведения.	8	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
Раздел 2. ОФП	Сгибание и разгибание рук (от гимнастической скамейки). Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения виса (юноши). Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши). Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.). Наклон в перед от гимнастической скамейки. Приседание (кол-во раз 30 с). Челночный бег (5*10). Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.	12	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа: Развитие силы, гибкости, координации, выносливости, быстроты. Методика подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.	10	

Раздел 3. Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (100 м.) Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование. Бег на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.) Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Самостоятельная работа: Развитие скорости, быстроты, выносливости	16	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
		16	
Раздел 4. Волейбол	Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	12	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа: Изучить правила игры в волейбол, совершенствование игровых элементов	12	
Раздел 5. Плавание	Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.	12	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа:	12	
Раздел 6. Настольный теннис	Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	8	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства	10	

Раздел 7. Дартс	<p>Ознакомление с оборудованием для игры в дартс</p> <p>Обучение технике хвата дротиков.</p> <p>Обучение технике броска в дартс.</p> <p>Совершенствование техники игры в дартс.</p> <p>Тактическая подготовка игры в дартс.</p> <p>Самостоятельная работа: Правилами игры в дартс.</p>	<p>6</p> <p>8</p>	<p>ОК-2</p> <p>ОК-6</p> <p>ОК-3</p> <p>ОК-10</p>
Раздел 8. Лыжная подготовка	<p>. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка. Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный, одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный.</p> <p>Спуски - в низкой, средней, высокой стойках.</p> <p>Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Торможения - «плугом», «упором».</p> <p>Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др.</p> <p>Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км.</p> <p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники лыжных ходов</p>	<p>14</p> <p>16</p>	<p>ОК-2</p> <p>ОК-6</p> <p>ОК-3</p> <p>ОК-10</p>
Раздел 9. Коньки	<p>Техника скольжения по прямой и по дуге.</p> <p>Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом».</p> <p>Техника поворотов.</p> <p>Техника скольжения «спиной вперед».</p> <p>Самостоятельная работа: Развитие координации, совершенствование техники</p>	<p>20</p> <p>20</p>	<p>ОК-2</p> <p>ОК-6</p> <p>ОК-3</p> <p>ОК-10</p>

Раздел 10. Баскетбол	Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперёд, правым и левым боком, спиной вперёд. Подбор мяча отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно-тренировочная игра.	8	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры, совершенствование технических элементов	10	
Раздел 11. Футбол	Техника игры полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), ведение, остановка, передача мяча, отбор мяча, удары по мячу, индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра	6	ОК-2 ОК-6 ОК-3 ОК-10
	Самостоятельная работа: Изучить правила игры, совершенствование технических элементов	8	
Промежуточная аттестация в форме		Зачет/ДЗ	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, теннисного зала, лыжной базы, бассейна.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, футбольные ворота, теннисные столы.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные и гандбольные мячи, лыжный инвентарь, бита, гранаты для метания, эстафетная палочка, ракетки, мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература:

3.2.1. Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — М. :КноРус, 2017. — 366 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура :учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017. — 256 с.
4. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ.ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ под. Общей ред. Г.В. Барчуковой.-М.: КНОРУС,2014.-366с. (Среднее профессиональное образование) ЭБС
2. Миронов В.М. Гимнастика: Методика преподавания: Учебник В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль; Под общ. ред. В.М. Миронова. – М.: НИЦ ИНФА – М; Мн.: Нов знание , 2013. – 335 с. ЭБС

3.2.3. Ресурсы INTERNET:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.mmps.bashkortostan.ru
3. www.fntb.ru
4. <http://ufa-darts.ru>
5. www.ttfr.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов, двусторонняя учебно - тренировочная игра по видам спорта)
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
-основы здорового образа жизни	Защита рефератов

Педагогический контроль и оценка успеваемости.

Для наблюдения контроля за динамикой и физической подготовленностью студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и конце учебного года контрольные тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств. При выставлении оценки учитывается степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой.

К выполнению контрольных тестов допускаются студенты, посетившие все занятия и получившие необходимую подготовку.

Итоговая оценка вносится в зачётную книжку студента в виде дифференцированного балла.

Студенты, отнесённые к специальной группе, выполняют контрольные требования с учётом их функциональных возможностей. За выполнение этих

требований студенту выставляется «зачет» в книжке успеваемости в конце каждого семестра.

Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют доступные им упражнения или выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому и методическому разделу программы.

Студенты, регулярно занимающиеся в группах спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачётных требований и тестов.

Общая физподготовка, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора и врача учебного заведения.

На основании данных о состоянии здоровья студентов и их подготовленности, они распределяются для практических занятий на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Основная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

Специальная - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. Студенты основной и подготовительной групп занимаются вместе, но при дифференцированном подходе.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Уфимский филиал Финуниверситета**

ПЦК гуманитарных дисциплин

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Разработчик рабочей программы дисциплины

По специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Код и наименование специальности

**Программа утверждена 27.08.2019 Актуализация проведена в соответствии с
учебным планом**

**Рекомендовано учебно-методическим советом Уфимского филиала
протокол № 1 от «28» 08.2020г.**

Специалист по учебно-методической работе Сабитова Л.Ю.

Сабитова Л.Ю.

**Одобрено ПЦК гуманитарных дисциплин
протокол № 1 от «27» 08.2020 г.**

Председатель ПЦК Глуховцев В.О.

Глуховцев В.О.

Уфа 2020

Содержание

Наименование разделов РПД

	Стр.
3.2.1 Рекомендуемая основная литература	3
3.2.2 Рекомендуемая дополнительная литература	3

3.2.1 Рекомендуемая основная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : / И.С. Барчуков. — Москва :КноРус, 2019. — 366 с. — URL: <https://book.ru/book/931285>.
2. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ.ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. — URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/925772>.

3.2.2 Рекомендуемая дополнительная литература

1. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>.