

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 04.08.2023 10:59:51

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический
университет»**

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования

Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

АННОТАЦИЯ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

Квалификация (степень) выпускника юрист

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	120
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольная работа (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	122
Промежуточная аттестация	1,2,3 семестры - зачет 4 семестр - дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся	Объем в часах
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Раздел № 1.	Содержание учебного материала	30
Легкая атлетика.	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
	В том числе, практических занятий	28
	Практическое занятие. Обучение технике низкого старта.	4
	Практическое занятие. Стартовый разгон.	2
	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.	4
	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.	6
	Практическое занятие. Повторить технику низкого старта.	6
	Практическое занятие. Техника бега по дистанции.	6
Самостоятельная работа	30	
1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6	
2. Подготовка мультимедийных презентаций.	4	
3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.	6	
4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-	4	

	оздоровительного занятия.	
	5. Ведение дневника самоконтроля.	6
	6. Тестирование теоретических знаний.	4
Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	
	1. Общеразвивающие упражнения.	
	2. Упражнения в паре с партнером.	
	3. Упражнения с гантелями.	
	4. Упражнения с набивными мячами.	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	
	6. Упражнения для коррекции зрения	
	7. Упражнения с обручем (девушки).	
	В том числе, практических занятий	22
	Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4
	Практическое занятие. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4
	Практическое занятие. Развитие силовой выносливости.	2
	Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений.	4
	Практическое занятие. Выполнение ОРУ.	4
	Практическое занятие. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4
	Самостоятельная работа	22
1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6	
2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений.	4	
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	8	
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Раздел № 3.	Содержание учебного материала	

Спортивные игры.	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	В том числе, практических занятий	24
	Практическое занятие. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	8
	Практическое занятие. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	8
	Практическое занятие. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	8
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала	
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	

	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	
	В том числе, практических занятий	24
	Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4
	Практическое занятие. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4
	Практическое занятие. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4
	Практическое занятие. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4
	Практическое занятие. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4
	Практическое занятие. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки.	4
	3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.	10
	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Раздел №5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	

3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	
4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	
5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	
В том числе, практических занятий	22
Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2
Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2
Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2
Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2
Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4
Практическое занятие. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4
Практическое занятие. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2
Практическое занятие. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2
Практическое занятие. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2
Самостоятельная работа	22
1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.	4
3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.	8

	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)		-
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)		-
Консультации		-
Промежуточная аттестация:		Дифференцированный зачет
Всего:		244