

Министерство образования Новосибирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
**«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по учебной работе

_____ Н.В. Ходоевко
«___» _____ 2021 г.

Директор С.С. Лузан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новосибирск
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Шарипьянов Дмитрий Викторович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры/ ПЦК общеобразовательных и

гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от « 01 » сентября 2021г.

Председатель ПЦК _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-	основы здорового образа жизни;

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	114
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения	Компетенции
1	2	3		4	
		2к.	3к.		
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах.	4	4	1	ОК-2 ОК-3 ОК-10 ЛР-9
	Итого по разделу:	8			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2		
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2		
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2		
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2		
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2		
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2		
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2		
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	2			
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места, с разбега.	2			
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2			
	ПР. 13 Кроссовый бег на 2000-3000 м.	2			
	ПР. 14 Ознакомления с нормами ГТО.	2			
		28	18		

	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	30	3	
	Итого по разделу:	76		

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2		
	ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2		
	ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2		
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2		
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2			
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2			
	ПР 8. Учебная игра. Судейство.	2			
		16	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	30	3		
	Итого по разделу:	54			

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2		
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2		
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2		
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2		
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2			

	ПР 8. Учебная игра.Судейство.	2			
		16	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	32		3	
	Итого по разделу:	58			
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2		
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2		
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2		
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2		
	ПР 6. Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусьях.	2			
	ПР 7. Ознакомление с нормами ГТО.	2			
		14	10		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	30		3	
Итого по разделу:		54			
Всего:		122/122			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура. - М.: Академия, 2011. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура: учебник/ Под ред.С.Н.Попов. – 5 изд., стереот. - М.: Академия, 2008. - 414 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
3. периодические издания: спортивные газеты, журналы;
4. информационное обеспечение на электронных носителях;
5. видеокассеты;

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;