

приложение 2.22
к ОПОП по специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2025 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

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Сайлер Е.В., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Руководитель кафедры _____ Е.П. Виниченко

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	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. .ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК-04, ОК-08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i> ²	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 3,4,5,6 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		
Введение	Содержание учебного материала			
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. (Раздел 4).	4	4	ОК-04, ОК-08
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Всего:	4	4	
	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	ОК-04, ОК-08
	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	
	18	16		

	Самостоятельная работа обучающихся	18	14	
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.			
ВСЕГО:		36	30	
Раздел 2. Баскетбол.	В том числе практических занятий:	14	10	
	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	ОК-04, ОК-08
	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	2	
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2	
		14	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	12	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.			
ВСЕГО:		32	22	
	В том числе практических занятий:	20	10	
. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	ОК-04, ОК-08
	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	2	
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2	2	

	ПР 8. Прием-передача. ПР 9. Тактика нападения и защиты, блокировки. ПР 10. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство	2 2 2 2		
		20	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	12	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.			
ВСЕГО:		38	22	
	В том числе практических занятий:	16	10	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	ОК-04, ОК-08
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	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. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	2	
	ПР 6. Упражнения на турнике и брусьях.	2	2	
	ПР 7. Атлетическая гимнастика.	2		
	ПР 8. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2		
		2		
		2		
	16	10		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	12	
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.			
ВСЕГО:		32	22	
ИТОГ:		144	100	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины; техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

В условиях дистанционного обучения:

инструктаж и выдача задания производится в специально разработанном ресурсе на платформе Moodle

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1. Основные источники

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading-> Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Знания:		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p>	<p>Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.</p> <p>Соответствие выбранных определений и их точность.</p>	<p>Практические занятия;</p> <p>Домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p> <p>Написание реферата и сообщения по темам;</p> <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
Умения:		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития. Достоверность, соблюдение точности поставленным задачам похода.</p>	<p>Практические занятия;</p> <p>домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>