

приложение 2.4
к ОПОП по специальности
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

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 профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Цукерблюм Михаил Вячеславович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

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:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 10

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.	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 <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы		
		1к.	2к.	
<i>1</i>	<i>2</i>			
Введение	Содержание учебного материала	4	4	
	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 тренажёрах. (Раздел 4).			ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.
Раздел 1. Лёгкая атлетика	В том числе практических занятий:	18	16	

	<p>ПЗ. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.</p> <p>ПЗ. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.</p> <p>ПЗ. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>ПЗ. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.</p> <p>ПЗ. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.</p> <p>ПЗ. 6 Техника прыжка в длину с места</p> <p>ПЗ. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера</p> <p>ПЗ. 8 Обучение техники метания гранаты</p> <p>ПЗ. 9 Сдача норматива в метании гранаты</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	18	16	
	<p>Кроссовая и беговая подготовка.</p> <p>Силовая подготовка.</p> <p>Прыжки, многоскоки.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p>			
Раздел 2. Баскетбол.	В том числе практических занятий:	14	10	
	<p>ПЗ 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.</p> <p>ПЗ 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.</p> <p>ПЗ 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.</p> <p>ПЗ 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.</p> <p>ПЗ 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.</p> <p>ПЗ 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.</p> <p>ПЗ 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	16	12	
	<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p>			

Раздел 3. Волейбол.	В том числе практических занятий:	20	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.
	ПЗ 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	
	ПЗ 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	
	ПЗ 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	4	2	
	ПЗ 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	
	ПЗ 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	
	ПЗ 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	4		
	ПЗ 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	4		
Самостоятельная работа обучающихся		22	12	
Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.				
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	В том числе практических занятий:	16	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 9.
	ПЗ 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	2	
	ПЗ 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	4	2	
	ПЗ 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	
	ПЗ 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	
	ПЗ 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	2	
Самостоятельная работа обучающихся		16	10	
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.				
Всего:		144	100	

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. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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.

Технические средства 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 печатные издания

1. Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование). Литература устарела, надо более новый источник.

3.2.2. Основные электронные издания

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.

3.2.3. 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: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Правильность понимания роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки обучающегося, применительно к профилю специальности; Правильность воспроизведения основных правил здорового образа жизни	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Точность (правильность) и полнота выполняемых упражнений, их выполнение в соответствии с таблицей оценочных нормативов обучающихся. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития. Достоверность, соблюдение точности последовательным задачам.	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;