

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мартыненко Виталий Борисович
Должность: И.о. директора колледжа
Дата подписания: 09.04.2024 11:56:21
Уникальный программный ключ:
03276b75fed278e15392aa48835ed1b3e712f841

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, разработанная на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. 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.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Общие компетенции	Профессиональные компетенции
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ПК 1.2. Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ПК 1.3. Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ПК 1.4. Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ПК 1.6. Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ПК 2.2. Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно-компьютерные технологии.
ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.	ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите.
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	ПК 3.1. Анализировать практические ситуации, устанавливать признаки правонарушений и правильно их квалифицировать, давать им юридическую оценку, используя периодические

	и специальные издания, справочную литературу, информационные справочно-правовые системы.
ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.	ПК 3.2. Предпринимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав, свобод и законных интересов граждан.
ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.	ПК 3.3. Составлять заявления, запросы, проекты ответов на них, процессуальные документы с использованием информационных справочно-правовых систем.
	ПК 3.4. Формировать с использованием информационных справочно-правовых систем пакет документов, необходимых для принятия решения правомочным органом, должностным лицом.
	ПК 3.5. Проводить мониторинг судебной практики Конституционного, Верховного, Высшего арбитражного судов в сфере социальной защиты и пенсионного обеспечения в целях единообразного применения законодательства, с использованием информационных справочно-правовых систем.
	ПК 4.1. Планировать работу по социальной защите населения, определять ее содержание, формы и методы.
	ПК 4.2. Оказывать правовую, социальную помощь и предоставлять услуги отдельным лицам, категориям граждан и семьям, нуждающимся в социальной защите.
	ПК 4.3. Проводить мониторинг и анализ социальных процессов (условия, причины, мотивы проявления) в муниципальном образовании.
	ПК 4.4. Исследовать и анализировать деятельность по состоянию социально-правовой защиты отдельных категорий граждан.
	ПК 4.5. Содействовать интеграции деятельности различных государственных и общественных организаций и учреждений с целью обеспечения социальной защищенности населения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **198** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **132** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **66** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	124
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	66
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
3 семестр. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	2	
	Практические занятия:	14	
	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения («змейкой», по кругу, спиной вперед) из разных исходных положений и с разным положением рук; с высокого старта и низкого, с последующим стартовым ускорением, челночный бег 3х10м. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90°, через препятствия); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя. Подвижные игры с элементами л/а.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
История развития лёгкой атлетики. Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями. Дыхание и потребление кислорода. Обмен веществ.			
3 семестр. Спортивные игры	Практические занятия:	16	
	Ведение мяча шагом и бегом; ударять мяч об пол одной рукой и ловить двумя; ударять мяч об пол правой рукой, а ловить левой, и наоборот; ведение мяча с поворотами на месте (вокруг себя; перебрасывание мяча через сетку, метание мяча в баскетбольный щит; броски мяча в корзину двумя руками от груди с места с остановкой после ведения или ловли мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра «10 передач»		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
Физические качества. Физическая подготовка. Классификация интенсивности нагрузок. Профилактика травматизма.			
4 семестр. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики.		
	Практические занятия:	20	
	Передвижения противоходом, зигзагом, змейкой, по кругу. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Размыкания дугами вперед и назад. Комплексы ОРУ без предметов, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, стенке, на полу, в парах. Лазание по гимнастической стенке (одноимённым и разноимённым способом). Лазание по гимнастической скамейке (лёжа на спине, на животе). Перелезания. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	11	
Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Показатели оценки тренированности. Простейшие способы оценки тренированности. Составить комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц бедра и голени.			
4 семестр. Общая физическая подготовка	Практические занятия:	8	
	Упражнения для воспитания физических качеств методом круговой тренировки: поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях (юноши) и виси на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, вис углом и согнув ноги. Подвижные и спортивные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Сенситивные периоды воспитания физических качеств. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.			

4 семестр. Спортивные игры б/б	Практические занятия: Ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления движения. Передачи мяча на месте в кругу, в парах, в треугольниках; в движении. Штрафной бросок. П/и с элементами баскетбола. Игра «Десять передач».	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать подвижные игры с элементами баскетбола. Составить комплекс упражнений с баскетбольным мячом.	7	
5 семестр. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Основы подготовки в лёгкой атлетике.	2	
	Практические занятия: Специально-беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта. Бег по прямой, по виражу. Эстафетный бег. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с места, в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в цель и на дальность; метание с трёх шагов разбега. Эстафеты с элементами л/а.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить презентацию по видам лёгкой атлетики.	6	
5 семестр. Гимнастика	Практические занятия: Виды перестроений и размыканий. Размыкания из одного круга в два, три круга. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Подтягивание.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Составить комплекс упражнений на гимнастической стенке. Подготовить презентацию по одному из видов гимнастики.	10	
6 семестр. Спортивные игры	Содержание учебного материала История развития волейбола. Характеристика игры.	2	
	Практические занятия: Стойка волейболистов: основная, высокая, низкая. Перемещение: шагом, бегом, скачком, прыжками, толчком, двумя или одной ногами. Перемещение в защитной стойке. Передачи мяча на месте, в движении, в различных направлениях, и на различную высоту, двумя руками, без падения и с падением. Прием мяча без падения и с падением. Прием мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча нижняя и верхняя, прямая и боковая, с вращением и без вращения мяча. Планирующая подача. Силовая подача. Нападающий удар прямой, боковой, удар с переводом, удары на точность при различной высоте и удалении мяча от сетки. Удары в прыжке, с места и с разбега, толчком одной и двумя ногами. Блокирование одиночное и групповое. Прыжок для блокирования с места, постановка рук при блокировании.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить презентацию по волейболу.	7	
6 семестр. Лёгкая атлетика	Практические занятия: Бег из различных исходных положений. Тестирование бега на 30м. Челночный бег 3x10 м. Тестирование челночного бега 3x10 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Подтягивание. Тестирование подтягивания. Наклон вперёд из положения сидя. Тестирование наклона вперёд из положения сидя. 6-ти минутный бег. Тестирование 6-минутного бега. Ведение протоколов. Подвижные игры с элементами л/а.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат по избранному виду спорта.	5	
Всего:		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- ✓ наличие спортивного зала, площадки, стадиона, тренажерного зала;
- ✓ наличие спортивного инвентаря (волейбольные, баскетбольные, малые мячи, стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов Д. С., Амелин С. Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО. Юрайт, 2020
2. Алхасов Д.С., Пономарёв А.К. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов. Юрайт, 2020
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б., Киселёва Е.П. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – М.: «Планета», 2015
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Юрайт, 2020
5. Поливаев А.Г. Базовые и новые виды спорта физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта 2-е изд. Учебное пособие для СПО. Юрайт, 2020

Дополнительные источники:

1. Баландин Г.А., Назарова Н. Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе. Баскетбол. – М.: «Советский спорт», 2002
2. Кузнецов В. С. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. – М.: УЦ «Перспектива», 2012
3. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000
4. Солодянников В. А. Технология формирования профессионально – педагогических умений на занятиях по гимнастике. М.: Физическая культура, 2005
5. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: «Академия», 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	индивидуальная работа, практическая работа, самостоятельная работа, дифференцированный зачёт.
Знать: ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни.	индивидуальная работа, самостоятельная работа, дифференцированный зачёт.