

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно-цикловая комиссия общеобразовательных, общепрофессиональных и правовых
дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация

юрист

Форма обучения

очная, заочная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»/сост. Матвеев С.В. – Бузулук: БКПТ ОГУ, 2021. -13с.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014г. № 508, рабочего учебного плана.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.Условия реализации программы.....	11
3.1Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....	11
3.2Информационное обеспечение обучения.....	11
3.3Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	11
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	12
..	13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и предназначена для реализации Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и изучается на 2,3 курсах.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть:

В результате изучения учебной дисциплины «*Физическая культура*» студент 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

Вариативная часть – не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме зачёта – 3,4 семестр, дифференцированного зачета – 5 семестр	

2.2 Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1		2	3	4
Введение Основы знаний о физической культуре.		Содержание учебного материала. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1-2	Основы знаний о физической культуре.	2(2)	
Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1. Техника бега	3-4	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	5-6	Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу	2	
	7-8	Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу	2	
	9-10	Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности	2	
	11-12	Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности	2	

	13-14	Техника эстафетного бега	2	
	15-16	Техника эстафетного бега	2	
	17-18	Обучение технике метания гранаты	2	
	19-20	Обучение технике метания гранаты	2	
	21-22	Эстафетный бег и прыжки в длину	2	
	23-24	Эстафетный бег и прыжки в длину	2	
	25-26	Итоговое занятие.	2	
		Самостоятельная работа		
		Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	10	
		История развития лёгкой атлетики	8	
		Кроссовый бег по пересеченной дистанции	10	

Раздел 2. Спортивные игры			18	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема 2.1. Волейбол	27-28	Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча	2	
	29-30	Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча	2	
	31-32	Обучение нижней и верхней прямой подаче	2	
	33-34	Обучение нижней и верхней прямой подаче	2	
	35-36	Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки	2	
	37-38	Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки	2	
	39-40	Обучение тактике игры в защите и в нападении	2	
	41-42	Обучение тактике игры в защите и в нападении	2	
	43-44	Итоговое занятие	2	
		Самостоятельная работа		
		Выполнение упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	6	
		Тактика игры в защите и в нападении (реферат)	10	

Раздел 3. Лыжная подготовка			16	
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	45-46	Обучение технике попеременно - двушажному ходу, одновременно - одношажному ходу	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	47-48	Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу	2	
	49-50	Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу	2	
	51-52	Обучение технике поворотам на месте и в движении	2	
	53-54	Обучение технике поворотам на месте и в движении	2	
Тема 3.2. Техника спусков и подъемов	55-56	Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности	2	
	57-58	Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности	2	
	59-60	Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	2	
		Самостоятельная работа		
		История олимпийских игр (презентация)	8	
		Выполнение упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	8	
Раздел 2. Спортивные игры			18	
Тема 2.2. Баскетбол				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	61-62	Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	2	
	63-64	Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	2	
	65-66	Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	2	
	67-68	Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	2	
	69-70	Обучение тактике игры в защите и в нападении	2	
	71-72	Обучение тактике игры в защите и в нападении	2	
	73-74	Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	2	

	75-76	Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	2	
	77-78	Итоговое занятие	2	
		Самостоятельная работа		
		Ведение правой и левой рукой (практическая работа)	8	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	8	
Раздел 4. Гимнастика			16	
Тема 4.1 Развитие силовых физических качеств	79-80	Составление комплексов упражнений по гимнастике Обучение технике работы на перекладине	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	81-82	Составление комплексов упражнений по гимнастике Обучение технике работы на перекладине	2	
	83-84	Обучение технике работы на брусьях.	2	
	85-86	Обучение технике работы на брусьях.	2	
	87-88	Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)	2	
	89-90	Техника акробатических упражнений	2	
	91-92	Техника акробатических упражнений	2	
	93-94	Итоговое занятие	2	
		Самостоятельная работа		
		Подъём переворотом на перекладине (работа на тренажёре)	10	
		Выполнение упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	10	
Раздел 2. Спортивные игры			28	
Тема 2.1. Волейбол	95-96	Перемещения на площадке. Прием, передача мяча	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	97-98	Перемещения на площадке. Прием, передача мяча	2	
	99-100	Нижняя и верхняя прямая подача	2	

	101-102	Нижняя и верхняя прямая подача	2	
	103-104	Нападающий удар, блокирование, страховка у сетки	2	
	105-106	Нападающий удар, блокирование, страховка у сетки	2	
	107-108	Тактика игры в защите и в нападении	2	
	109-110	Тактика игры в защите и в нападении	2	
	111-112	Итоговое занятие	2	
Тема 2.2. Баскетбол	113-114	Ведение и передача мяча	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	115-116	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	117-118	Игра в защите и в нападении	2	
	119-120	Командные, групповые и индивидуальные действия игроков	2	
	121-122	Итоговое занятие	2	
		Самостоятельная работа		
		Выполнение упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	8	
		Тактика игры в защите и в нападении (реферат)	8	
		Всего:	244	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины в колледже предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- спорт.инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

Дополнительные источники

1. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Педагогические (инженерно-педагогические кадры), обеспечивающие обучение по учебной дисциплине имеют высшее профессиональное образование соответствующего профиля ОГСЭ 04 «Физическая культура», опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>