

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

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

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 7 от «28» июня 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины...	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины осуществляется **формирование личностных результатов** реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9) 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 ситуациях

ЛР13) Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
в том числе в форме практической подготовки	0
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные занятия (<i>если предусмотрены</i>) (в т.ч. в форме	-
практические занятия (в т.ч. в форме практической подготовки)	122
контрольные работы (<i>если предусмотрены</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в форме зачета – 3, 4, 5 семестр, дифференцированного зачета 6 семестр	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретико - практический (практические основы физической культуры)	40	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Практические занятия:	16	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	4	
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	8	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Практические занятия:	14	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	2	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	10	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие:	14	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	8	

Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	80	
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия:	40	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	3	
• баскетбол	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	3	
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	3	
• лыжи	2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	3	
• гимнастика	2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	3	
• плавание	2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	3	
	2.1. 7Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.	3	
	2.1.8Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	3	

	2.1.9Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	
	2.1.10Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.	3	
	2.1.11Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.	5	
	2.1.12Старты с воды и с тумбочки. Совершенствование стартов во всех способах.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. 6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	40	
Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	82	
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	40	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	1	
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	1	
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	

• баскетбол	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	1	
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	
• лыжи	3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.	1	
	3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
	3.1.12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	1	

	3.1.13Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1	
	3.1.15Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	1	
	3.1.16Разновидности ходьбы.	1	
	3.1.17Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	1	
• плавание	3.1.18Плавание в целом без учета времени.	1	
	3.1.19Старты с воды и с тумбочки.	1	
	3.1.20Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	3.1.21Проплывание до 100 м.	1	
	3.1.22Игры на воде.	1	
	3.1.23Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	
	3.1.24Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	
	3.1.25Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
	3.1.26Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	3.1.27Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
	3.1.28Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	
	3.1.29Тактика свободного нападения.	2	
	3.1.30Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2	

	3.1.31 Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2	
	3.1.32 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1	
	3.1.33 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом назад соскок.	1	
	3.1.34 Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	3.1.35 Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	3.1.36 Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 5. Упражнения на гибкость, силу и растяжение. 6. Плавание без учета времени.	42	
Раздел 4.	Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)	34	
	Практические занятия:	14	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК2, ОК 3, ОК 06, ОК 10
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	1	
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.	1	
	4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	1	
	4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	1	
	4.5 Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	2	
	4.6 Контрольные задания.	2	
	4.7 Контрольные упражнения.	4	
	4.8 Контрольные тесты.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты.	20	
	Всего:	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: -

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, гандбола;
- ракетки и мячики для большого тенниса;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- ракетки и мячики для настольного тенниса;
- коврики для шейпинга;
- скакалки, гантели, гири;
- тренажеры;
- кии, шары для бильярда;
- свистки, секундомеры и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.09 №80-ФЗ.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование)
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2021

Дополнительные источники

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование)

Интернет источники:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
3. Международные олимпийские комитеты http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp?id_assoc=8
4. Национальные спортивные структуры и организации. Представлены национальные спортивные структуры стран всех континентов (Азии, Америки, Африки, Европы, Океании), их связи с правительственными структурами и ключевыми административными организациями в каждой стране. <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/natorg.html>
5. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
6. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>

7. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.