

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Алексеевка
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения с учетом профессионального стандарта Специалист по организации назначения и выплаты пенсии, Специалист по организации и установлению выплат социального характера, утвержденных приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 785н. и № 787н.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 20 19 г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 30
от 30. 20 19 г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально-
экономических и естественнонаучных
дисциплин
Протокол № 1 от 30.08 20 19 г.
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: В.В. Колядинцев

Колядинцев В.В. - преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения с учетом профессионального стандарта Специалист по организации назначения и выплаты пенсии, Специалист по организации и установлению выплат социального характера, утвержденных приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 785н. и № 787н.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена.

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.

Общие компетенции (ОК), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 122 часа;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 114 часов, консультаций – 8 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)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекционные занятия	2
лабораторные занятия	*
практические занятия	120
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Консультации	8
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Способы двигательной активности</p> <p>Тема 1.1.</p> <p>Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств и скоростных способностей: прыжки на скакалке, метание набивного мяча, прыжки много скоки, метание в цель и на дальность снарядов.</p> <p>Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов</p> <p>Развитие координационных способностей: варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег преодолением препятствий.</p> <p>Специальные беговые упражнения по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Техника и тактика кроссового бега.</p> <p>Бег 500 м, бег 1000 м, бег 1500 м, бег 2000 м, бег 3000 м</p> <p>Контрольные работы</p>	<p>44</p> <p>2</p> <p>*</p> <p>20</p>	<p>1,2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию физических качеств (скорости, ловкости, координации движений, силы прыгучести)</p> <p>Упражнения на растяжку основных мышечных групп; выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых упражнений и спортивной ходьбы. Элементы тактики кроссового бега.</p> <p>Консультация</p>	<p>*</p> <p>22</p>	

Раздел 2. Спортивные игры для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	20	2,3
		1	*	
		Лабораторные работы	*	
		Практическое занятие	10	
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
		Освоение техники приема и передачи мяча.		
		Овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей.		
		Освоение техники нижней прямой подачи.		
		Освоение техники прямого нападающего удара.		
		Освоение тактики игры.		
		Смешанный прием.		
		Зачет		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		Принятие мяча сверху.		
		Принятие мяча снизу.		
		Смешанный прием.		
		Овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей.		
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
		Двусторонняя игра.		
		Занятия в спортивной секции		
		Консультация		
Тема 2.2. Баскетбол		Содержание учебного материала	36	2,3
		1	*	
		Лабораторные работы		
		Практическое занятие	18	
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
		Освоение ловли и передачи мяча.		

	<p>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной технике защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игр «Стритбол».</p>	*	
	Контрольные работы	18	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		
	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски в цель, ведение, сочетание приемов).		
	Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых игр (баскетбол), правила самоконтроля.		
	Занятия в секции баскетбол.		
	Консультация		
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала	36	
	1	*	2,3
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	18	
	Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	Удары головой на месте и в прыжке.		
	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря.		
	Техника защиты и нападения.		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Игра по правилам.		
	Зачет		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. 3 Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра		
	Консультация		

Раздел 3. Гимнастика и легкая атлетика	Тема 3.1. Легкая атлетика как способ развития и укрепления здоровья студентов	Содержание учебного материала	34	2,3
		1	*	
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия	17	
		Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места		
		Метание гранаты или мяча		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	17	
		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		
		Осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой		
Консультация				
Тема 3.2. Гимнастика		Содержание учебного материала	34	2,3
		1	*	
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия	17	
		Освоение силовых упражнений и их совершенствование.		
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами на месте и в движении.		
		Освоение и совершенствования висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие координационных способностей.		
		Развитие скоростно-силовых способностей.		
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.		
		Зачет.		
Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	17			
Выполнение упражнений программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости; правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.				
Способы регулирования физической нагрузки.				
Консультация				

Раздел 4. Виды спорта по выбору			
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	2,3
	1	*	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	10	
	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.		
	Композиции из упражнений выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространный точностью.		
Контрольные работы	*		
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся	10	2,3
	Индивидуальный подбор композиций, комплекс упражнений из 26-30 движений		
	Консультация		
	Содержание учебного материала	18	
	1	*	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	8	
	Упражнения со штангой. Упражнения на гимнастической лестнице. Комплексы силовых упражнений.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельная работа для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	Консультация		
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		244	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; скакалки, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры, замкнутая беговая дорожка.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.- 176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г.

Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. — М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2012.

Интернет – источники

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета, а также дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>практическая проверка – сдача контрольных нормативов в соответствии с разделами программы (контрольное тестирование); экспертная оценка спортивных достижений (уровень физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях); практическая проверка – наблюдение и анализ технических и тактических действий в спортивных играх; практическая проверка – соревнования. Зачет. Дифференцированный зачет.</p>
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни 	<p>письменная проверка – подготовка сообщений; тестовый контроль. Зачет. Дифференцированный зачет.</p>