

Приложение к ОПОП

по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовый уровень)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик: Клочкова М.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании муниципальных служащих, социальных работников и в профессиональной подготовке по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и овладению общими и профессиональными компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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

С целью овладения указанным видом деятельности и соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь умения и знания:

Результаты (освоенные ОК)	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 2,3,6,10	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни З2 основы здорового образа жизни

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Структура учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины / разделов профессионального модуля	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика		
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов	
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ОГСЭ 04. Физическая культура.	244			4	4		240				
	Всего:	244			4	4		240				

3.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические		У	З	Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1 Научно- методические основы формирования физической культуры личности										
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура, как учебная дисциплина. Краткая история Олимпийских игр. Спорт. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	Практическая работа 2. «Индекс массы тела»		2	48	У1	31 32			Тест
Раздел 2. Основы формирования физической культуры личности.										
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	Теоретические сведения. Средства и методы физического воспитания. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Принципы физического воспитания. Особенности физической и функциональной	Изучение литературы			48	У1	31 32			Тест

	подготовленности. Основы физической и спортивной подготовки.									
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника прыжков. Техника метаний.	Изучение литературы			48	У1	31 32	2.3		Тест
Тема 2.3. Спортивные игры	Теоретические сведения. Баскетбол. Правила игры. Техника игры: стойки и передвижения, ведения, передачи, броски. Волейбол. Правила игры. Техника игры: стойки и перемещения, передачи, подачи, Нападающий удар, блокирование. Техника игры и правила соревнований.	Изучение литературы			48	У1	31 32			Тест
Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)										
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Теоретические сведения. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Методика разработки специальных комплексов упражнений.	Практическая работа 1. «Нормативы ГТО»		2	48	У1	31 32			Тест

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.									
Всего часов				4	240					
Промежуточная аттестация										Дифференцированный зачет

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), 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 военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО 2015 Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. ЭБС ЮРАЙТ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося за учебный год составляет 244 академических часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы по освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины;
- опыт деятельности в организациях среднего (высшего) профессионального образования.