

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Уральский горнозаводской колледж имени Демидовых»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № 11
от « 01 » 09 2020г

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «УрГЗК»
Сог Т.М.Софронова
« » 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ. 04. Физическая культура
по образовательной программе среднего профессионального образования-
программе подготовки специалистов среднего звена
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

пгт. Бисерть
2020

Согласовано на заседании ЦК
№ протокола _____
«__» _____ 2020 г.

Составитель: Бублик О.Ю.,
преподаватель филиала ГАПОУ СО «УрГЭК» пгт.Бисерть.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04.«Физическая культура» для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04.«Физическая культура» для обучающихся по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».
Сост. Бублик О.Ю., - пгт.Бисерть филиал ГАПОУ СО «УрГЭК».

Материалы рабочей программы учебной дисциплины составлены с учетом возможностей методического, информационного, технологического обеспечения образовательной деятельности ГАПОУ СО «УрГЭК».

©Бублик О.Ю., 2020
© филиал ГАПОУ СО «УрГЭК» пгт.Бисерть

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования- программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

З1- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

Дисциплина направлена на формирование элементов следующих компетенций:

Обучающиеся должны освоить элементы общих 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 202 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>42</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>22</i>
практические занятия	<i>20</i>
контрольные работы	<i>0</i>
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	<i>202</i>
в том числе:	
подготовка реферата	<i>10</i>
подготовка эссе	<i>10</i>
подготовка презентации	<i>10</i>
составление дневника	<i>8</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04.«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов			Ур ове нь осв оен ия	Домашнее задание
		Лекци и, семин ары	Лабор аторн ые, практ ически е заняти я	Самос тоятел ьная внеауд иторн ая работа		
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						8
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни.	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2			1	Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта
	2. Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	1			1	
	3. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. Режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	1			1	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 1. Подготовка презентации на тему: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности			10	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 2. Подготовка эссе: Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийского движение, символика и ритуалы Олимпийских игр.			10	2	
Тема 1. 2 Компоненты физической культуры	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	1			1	Гамидова С.К. Содержание и направленнос ть физкультурно
	2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие	1			1	

	заболеваний, травм, переутомления и других причин.					- оздоровитель ных занятий
	Практическое занятие 1: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 3 Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Изучить приёмы самомассажа и релаксации. Подготовка реферат на тему «Принцип здорового образа жизни».			20	3	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.	2			1	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий
	Практическое занятие 2: Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни			4	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 5: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.			8	3	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
Тема 2.1. Легкая атлетика.	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	2			1	Бишаева А.А. Физическая культура.
	Практическое занятие 3: «Составные части легкоатлетического прыжка»		2		2	
	Практическое занятие 4: «Легкая атлетика»		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 6: «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»			10	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 7: «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).			10	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 8: «Отработка и совершенствование			10	3	

	техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.					
Тема 2. 2. Лыжная подготовка	1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях	1			1	Бишаева А.А. Физическая культура.
	2. Лыжная подготовка - классификация способов и техник передвижения	1			1	
	Практическое занятие 5: «Лыжная подготовка»		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 9: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»			20	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 10: «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»			20	3	
Тема 2. 3. Гимнастика	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды гимнастики.	2			1	Бишаева А.А. Физическая культура.
	Практическое занятие 6: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения		1		2	
	Практическое занятие 7: Производственная гимнастика		1		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 11: «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре ». «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)			20	3	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 12: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»			20	3	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.	1			1	Бишаева А.А. Физическая культура.
	2. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Гигиена самостоятельных	1			1	

	занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок					
	Практическое занятие 8: «Атлетическая гимнастика»		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 13: «Разработка и выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале»			20	3	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни						
Тема 3.1. Вредные привычки и Здоровье человека	1. Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье – одна из основных ценностей человека. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье.	2			1	Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни
	2. Вредные привычки и их влияние на здоровье, профилактика злоупотребления психоактивными веществами.					
	3. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем.					
	Практическое занятие 9: «Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья»		2		2	
	Практическое занятие 10: «Влияние образа жизни на состояние здоровья»		2		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа 14 Профилактика злоупотребления психоактивными веществами.			10	3	
Тема 3.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.	2			1	Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни
	Практическое занятие 11: «Методика оценки и коррекции телосложения»					
	Самостоятельная внеаудиторная работа 15: Изучение основ методики оценки и коррекции телосложения.					
дифференцированный зачёт		2				
Итого		22	20	202		
Всего:		244				

Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также задания самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца. Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные , набивные мячи, мячи для тенниса;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
- скакалки;
- гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- стойки для прыжков;
- гранаты, ядра;
- эстафетные палочки.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем 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.).

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Дополнительные источники:

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Уметь: У1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: подготовка реферата подготовка эссе подготовка презентации составление дневника практические работы Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт