

Приложение 2.4

к ООП ПСССЗ по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

рабочая программа

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Укрупненная группа: 40.00.00 Юриспруденция

**Специальность: 40.02.01 Право и организация социального
обеспечения**

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией

ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии

 В.А. Чуга

Протокол № 1

от «25» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума


В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/116

от «26» августа 2022г.

Разработчики:

Демченко И.М., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура» пройдена.

Эксперт:

методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»


Т.Ю. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих, должностей служащих: секретарь суда, секретарь-машинистка, делопроизводитель, социальный работник, оператор ЭВМ

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ: дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 час.

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:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
изучение нормативных материалов;	2
выполнение различных комплексов гимнастики;	8
закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;	12
участие в соревнованиях по различным видам спорта;	20
учебно-тренировочные занятия по видам спорта;	40
написание рефератов по темам: <ul style="list-style-type: none">• Выносливость как физическая способность человека;• Развитие скоростно-силовых качеств;• Гибкость. Методика ее развития;• Ловкость. Методика ее развития;• Быстрота. Методика ее развития;• Сила. Методика ее развития;• Гимнастика;• Различные комплексы упражнений;• Легкая атлетика;• Волейбол;• Баскетбол	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико – практические основы формирования физической культуры		2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.		2
	Самостоятельная работа 1. Подготовка сообщения на тему: « Физическая культура и спорт как социальные явления».	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		218	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, комплексы различных упражнений, бег, ходьба. Дыхательные упражнения.	8	2
	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, комплексы различных упражнений.	4	
	Практическое занятие № 2 Суставная гимнастика, бег ходьба, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения.	4	
	Самостоятельная работа 2. Общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, дыхательные упражнения.	6	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Основы техники ходьбы и бега. Последовательность изучения техники бега на короткие дистанции.	4	2
	Практическое занятие № 3 Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4	2	

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа 3. Бег на короткие дистанции.	4	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Основы техники ходьбы и бега. Последовательность изучения техники бега на средние дистанции.	4	2
	Практическое занятие № 5 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа 4. Бег на средние дистанции.	4	
Тема 2.4. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники легкоатлетических прыжков.	4	2
	Практическое занятие № 7 Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	2	
	Практическое занятие № 8 Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
	Самостоятельная работа 5. Прыжки в длину с места и с разбега.	4	
Тема 2.5. Футбол. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Основы техники ведения мяча. Специальные упражнения для футболистов.	4	2
	Практическое занятие № 9 Техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 10 Техника ведения мяча	2	
	Самостоятельная работа 6. Специальные упражнения для футболистов.	4	
Тема 2.6. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Содержание учебного материала Техника ударов и остановок мяча.	2	2
	Практическое занятие № 11 Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу	2	
	Самостоятельная работа 7. Отработка ударов по мячу.	2	

Тема 2.7. Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Содержание учебного материала Правила игры в футбол. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	2
	Практическое занятие № 12 Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правила игры в футбол.	2	
	Самостоятельная работа 8. Изучение правил игры в футбол	2	
Тема 2.8. Футбол. Остановка катящегося и летящего мяча	Содержание учебного материала Изучение способов остановки мяча. Общеразвивающие упражнения футболиста.	4	2
	Практическое занятие № 13 Обучение технике остановки катящегося мяча.	2	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике остановки летящего мяча.	2	
	Самостоятельная работа 9. Отработка техники остановки мяча.	4	
Тема 2.9. Футбол. Передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала Техника передачи мяча.	2	2
	Практическое занятие №15 Передача мяча на месте и в движении.	2	
	Самостоятельная работа 10. Отработка передачи мяча.	2	
Тема 2.10. Футбол. Свободный штрафной и угловой удары	Содержание учебного материала	2	2
	Отработка техники ударов по мячу. Специальные упражнения футболиста.		
	Практическое занятие № 16 Обучение технике свободного, штрафного и углового ударов.	2	
	Самостоятельная работа 11. Отработка техники ударов по мячу.	2	
Тема 2.11. Футбол. Игра вратаря	Содержание учебного материала Техника игры вратаря.	2	2
	Практическое занятие № 17 Обучение технике игры вратаря.	2	
	Самостоятельная работа 12. Техника игры вратаря.	2	

Тема 2.12. Футбол. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	2	2
	Техника и тактика командной игры.		
	Практическое занятие № 18 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа 13. Техника и тактика командной игры.	2	
Тема 2.13. Гимнастика. Строевые и порядковые упражнения. Вольные упражнения	Содержание учебного материала	4	2
	Правила выполнения строевых и порядковых упражнений.		
	Практическое занятие № 19 Обучение строевым и порядковым упражнениям. Вольные упражнения.	4	
	Самостоятельная работа 14. Вольные упражнения.	4	
Тема 2.14. Гимнастика. Вольные упражнения (девушки). Упражнения для мышц груди и живота (юноши)	Содержание учебного материала	4	2
	Обучение вольным упражнениям. Обучение упражнениям на тренажёрах.		
	Практическое занятие № 20 Обучение вольным упражнениям. Обучение упражнениям на тренажёрах.	4	
	Самостоятельная работа 15. Посещение тренажёрного зала.	4	
Тема 2.15. Гимнастика. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки)	Содержание учебного материала	4	2
	Обучение упражнениям на тренажёрах на силу рук и ног. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки).		
	Практическое занятие № 21 Упражнения на тренажёрах на силу рук и ног. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки).	4	
	Самостоятельная работа 16. Общеразвивающие упражнения.	4	
Тема 2.16. Гимнастика. Подтягивание на перекладине (юноши) Девушки - прыжки со скакалкой, поднятие и опускание туловища	Содержание учебного материала Упражнения на гимнастических снарядах.	4	2
	Практическое занятие № 22 Обучение технике подтягивания на перекладине (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднятие и опускание туловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.	2	
	Практическое занятие № 23		

с положением лёжа на спине	Совершенствование техники подтягивания на перекладине (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднятие и опускание туловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа 17. Упражнения на гимнастических снарядах.	4	
Тема 2.17. Правила соревнований игры в волейбол. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	4	2
	Изучение правил соревнований игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол.		
	Практическое занятие № 24 Правила соревнований игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 25 Изучение техники игры в волейбол. Стойки и перемещения.	2	
	Самостоятельная работа 18. Изучение правил игры в волейбол.	4	
Тема 2.18. Волейбол. Обучение нижней прямой подаче	Содержание учебного материала	4	2
	Основы техники игры. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	Практическое занятие № 26 Обучение нижней прямой подаче.	2	
	Практическое занятие № 27 Нижняя прямая подача.	2	
	Самостоятельная работа 19. Общеразвивающие и специальные упражнения волейболистов.	4	
Тема 2.19. Волейбол. Обучение нижней боковой подаче	Содержание учебного материала	4	2
	Основы техники игры.		
	Практическое занятие № 28 Обучение нижней боковой подаче.	2	
	Практическое занятие № 29 Нижняя боковая подача.	2	
	Самостоятельная работа 20. Общеразвивающие и специальные упражнения волейболистов.	4	
Тема 2.20. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу	Содержание учебного материала	4	1
	Основы техники игры в защите. Передача мяча.		
	Практическое занятие № 30 Приём и передача мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие № 31	2	

	Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.		
	Самостоятельная работа 21. Совершенствование техники игры в волейбол. Посещение секции.	4	
Тема 2.21. Волейбол. Обучение верхней прямой подаче	Содержание учебного материала Основы техники игры в волейбол.	4	2
	Практическое занятие № 32 Обучение верхней прямой подаче.	2	
	Практическое занятие № 33 Верхняя прямая подача.	2	
	Самостоятельная работа 22. Совершенствование техники игры в волейбол. Посещение секции.	4	
Тема 2.22. Волейбол. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	6	2
	Совершенствование техники игры в волейбол.		
	Практическое занятие № 34 Двусторонняя учебная игра .	2	
	Практическое занятие № 35 Двусторонняя учебная игра .	2	
	Практическое занятие № 36 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа 23. Посещение спортивной секции.	6	
Тема 2.23. Зачётные нормативы	Содержание учебного материала	4	2
	Проверка уровня освоения материала.		
	Практическое занятие № 37 Зачётные нормативы.	2	
	Практическое занятие № 38 Зачётные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа 24. Посещение спортивной секции.	4	
Тема 2.24. Баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	2	2
	Основы техники игры.		
	Практическое занятие № 39 Правила игры. Стойки и перемещения.	2	
	Самостоятельная работа 25. Отработка стоек и перемещений.	2	

Тема 2.25. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы	Содержание учебного материала	2	2
	Основы техники игры.		
	Практическое занятие № 40 Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы.	2	
Тема 2.26. Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения	Содержание учебного материала	4	2
	Техника игры в нападении.		
	Практическое занятие № 41 Обучение технике ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения.	4	
Тема 2.27. Баскетбол. Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо	Самостоятельная работа 26. Общеразвивающие упражнения баскетболиста.	2	
	Самостоятельная работа 27. Игра в баскетбол.	4	
	Содержание учебного материала	4	2
Тема 2.28. Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди	Техника игры в нападении.		
	Практическое занятие № 42 Обучение технике ведения мяча, два шага, бросок в кольцо.	2	
	Практическое занятие № 43 Совершенствование техники ведения мяча, два шага, бросок в кольцо.	2	
	Самостоятельная работа 28. Отработка техники ведения мяча.	4	
Тема 2.29. Баскетбол. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	4	2
	Обучение технике броска в кольцо.		
	Практическое занятие № 44 Обучение технике броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2	
	Практическое занятие № 45 Совершенствование техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2	
Тема 2.29. Баскетбол. Двусторонняя учебная игра	Самостоятельная работа 29. Посещение спортивной секции.	4	
	Практическое занятие № 46	2	

	Двусторонняя учебная игра. Практическое занятие № 47 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа 30. Посещение спортивной секции.	8	
Тема 2.30. Зачётные нормативы	Содержание учебного материала Проверка уровня освоения материала.	4	2
	Практическое занятие № 48 Зачётные нормативы.	2	
	Практическое занятие № 49 Зачётные нормативы.	2	
Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	
Тема 3.1. Комплекс упражнений для работников умственного труда (юноши/девушки)	Содержание учебного материала Комплекс упражнений для работников умственного труда (юноши/девушки). Комплекс разминки суставов, дыхательные аэробные упражнения	12	
	Практическое занятие № 50 Комплекс упражнений для работников умственного труда (юноши/девушки), аэробные упражнения.	4	
	Практическое занятие № 51 Комплекс упражнений для работников умственного труда (юноши/девушки), дыхательные упражнения.	4	
	Практическое занятие № 52 Комплекс упражнений для работников умственного труда (юноши/девушки), разминки суставов.	4	
	Самостоятельная работа 31. Комплекс упражнений для работников умственного труда, аэробные упражнения, дыхательные упражнения	12	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		244	

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 4.10.1 программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Спортивный инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, скакалки, палки гимнастические, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/46968> (дата обращения: 02.08.2021).

3.2.2. Дополнительные информационные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 18.04.2022).

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 08.04.2022).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты (освоенные усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Результаты освоения дисциплины</p> <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); 2. Оценка технико - тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; 3. Оценка выполнения студентом функции судьи. <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика (девушки)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия целиком. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений. 2. Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятия целиком.

