

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Уральский политехнический колледж»

РАССМОТРЕНО
На заседании методического совета
«29» 08 2022 г.
№ протокола «1»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО УРПК
Миннихметов Р.Р.
«29» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа по дисциплине **Физическая культура** разработана для профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» и является обязательным для изучения. Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС СОО, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Учебным планом по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» на изучение Физической культуры отводится 244 часа.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.3.1. Личностные результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание Иностранного языка, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к Иностранному языку, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

- чувства сопричастности своей Родине, народу и Иностранного языка, и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;

- осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

- ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;

- формирования мотивов достижения и социального признания;

- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение Иностранного языка и культуры всех народов, развитие толерантности;

- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);

- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;

- формирование моральной самооценки;

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;

- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;

- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

1.3.2. Метапредметные результаты.

Уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- использовать физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура».

Знать/Понимать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физические упражнения разной функциональной направленности
- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	122 часа
Самостоятельная работа	122 часа
Общий объем образовательной программы	244 часа

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебною материала и формы организации деятельности обучающихся (теоретическое обучение, практические и лабораторные занятия)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p style="text-align: center;">Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</p>	<p>1.Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. 2.Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плаванье, туризм 3.Составление словаря терминов по теме «Виды спорта» 4.Составление комплекса упражнений для профилактики спортивного травматизма</p>	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p style="text-align: center;">Тема 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>1.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки 2.Составление комплексов физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности</p>	6	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p style="text-align: center;">Тема 3. Бег на короткие дистанции.</p>	<p>1.Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции 2.Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции 3.Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции Контрольные работы 4.Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров) 5.Выполнение подскоков и многоскоков 6.Выполнение специальных упражнений на развитие скорости</p>	10	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p style="text-align: center;">Тема 4. Бег на средние дистанции</p>	<p>1.Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции 2.Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции 3.Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с</p>	10	ОК 04, ОК 05, ОК 09

	<p>4.Контрольные работы</p> <p>5.Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)</p> <p>6.Выполнение прыжков со скакалкой</p> <p>7.Выполнение челночного бега</p> <p>8.Выполнение специальных упражнений на развитие скорости</p>		
<p>Тема 5. Бег на длинные дистанции</p>	<p>1.Анализа тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега</p> <p>2.Техника бега со старта, бег по виражу, финиширование.</p> <p>3.Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на длинную дистанцию</p> <p>4.Выполнение бега по пересеченной местности.</p> <p>5.Контрольные работы</p> <p>6.Контрольное выполнение бега по пересеченной местности</p> <p>7.Самостоятельная работа</p> <p>8.Выполнение упражнения на тренировку дыхания (йога)</p> <p>9.Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости</p>	10	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p>Тема 6. Эстафетный бег</p>	<p>1.Анализа тактики эстафетного бега.</p> <p>2.Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега</p> <p>3.Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега</p> <p>4.Контрольные работы</p> <p>5.Контрольное выполнение эстафетного бега</p> <p>6.Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)</p> <p>7.Выполнение специальных упражнений на развитие скорости</p>	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p>Тема 7. Прыжки в длину</p>	<p>1.Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)</p> <p>2.Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега</p> <p>3.Контрольные работы</p> <p>4.Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)</p> <p>5.Выполнение упражнения на растяжку</p> <p>6.Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести</p>	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09
<p>Тема 8. Основы техники классических</p>	<p>1.Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)</p> <p>2.Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.</p>	6	ОК 04, ОК 05, ОК 09

лыжных ходов	3.Выполнение лыжного хода на дистанции.		
Тема 9. Основы техники свободного хода.	1.Техника конькового и полу конькового хода. 2.Передвижение коньковым и полуконьковым ходом 3.Выполнение лыжного хода на дистанции.	2	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 10. Тактика бега в лыжной подготовке	1.Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности 2.Применение тактических приемов в беге на лыжах 3.Передвижение на лыжах разными способами	4	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 11. Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	1.Правила расстановки игроков и судейства в волейболе 2.Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе 3.Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах, отработка способов приема мяча в парах 4.Участие в игровой деятельности 5.Выполнение верхней и нижней передачи мяча. 6.Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 12. Основы техники подачи мяча в волейболе	1.Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая) 2.Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая) 3.Использование силовой подачи в игре 4.Контрольные работы 5.Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача) 6.Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности 7.Выполнение подач различными способами в игре 8.Отработка игровых комбинаций	10	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 13. Технико-тактические приемы в игре волейбол (двух сторонняя игра)	1.Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол 2.Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры 3.Участие команды в товарищеской встрече по волейболу 4.Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализ 5.Обсуждение тактики просмотренных игр в группе	6	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 14. Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	1.Правила игры в баскетбол и особенности судейства 2.Техника ведения и передача мяча в баскетболе 3.Отработка навыков владения мячом указанным способом 4.Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами 5.Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09

	6.Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 15. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	1.Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений 2.Техника акробатических упражнений 3.Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны) 4.Выполнение комплексов акробатических упражнений 5.Контрольные работы 6.Контрольное выполнение комплексов акробатических упражнений 7.Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики 8.Выполнение утренней гигиенической гимнастики	10	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Тема 16. Техники выполнения упражнений на снарядах	1.Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле) 2.Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке 3.Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах 4.Выполнение лазанья по канату, шесту 5.Контрольные работы 6.Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу 7.Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма 8.овершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах	8	ОК 04, ОК 05, ОК 09
Самостоятельная работа	Задания определяются преподавателем	122	
Всего		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Кабинет базовых дисциплин.

Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- компьютер преподавателя;
- стол преподавателя эргономичный;
- шкаф для документов закрытый;
- столы ученические;
- стулья ученические;
- доска аудиторная;
- шкаф для документов;
- учебники, методические пособия, дидактический материал для проведения занятий;
- плакаты-иллюстрации к учебному материалу;
- электронные учебные пособия.

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

3.1.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2022. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> – Режим доступа: по подписке.
2. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2022. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.

3.1.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2022. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся / авт.-сост. Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2022. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • физические упражнения разной функциональной направленности • о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека; • основы здорового образа жизни <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • использовать физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей. 	<p>1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>2. Стартовая диагностика подготовки студентов по школьному курсу Иностранного языка; выявление мотивации к изучению нового материала.</p> <p>3. Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защиты практических работ; - контрольных работ по темам разделов дисциплины; - тестирования; - домашней работы; - отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе. <p>4. Итоговая промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>	
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>– владение навыками организации учебно-познавательной деятельности;</p> <p>– своевременность и качество выполнения учебных заданий;</p> <p>– рациональность планирования и организации деятельности по изучению учебной дисциплины;</p>	<p>– оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование);</p> <p>– оценка преподавателем, конспектов;</p> <p>- анализ и оценка</p>

<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обоснованность постановки цели, выбора и применения способа решения профессиональной задачи из известных в соответствии с реальными и заданными условиями и имеющимися ресурсами; – рациональное распределение времени на все этапы работы; – самостоятельность обнаружения допущенных ошибок, своевременность коррекции деятельности на основе результатов самооценки деятельности; – аргументированность оценки эффективности и качества решения профессиональных задач. 	<p>преподавателем выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач; – наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; – оценка индивидуальных устных ответов.
---	---	--