

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Череповецкий торгово-экономический колледж»
(ЧПОУ «ЧТЭК»)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УПР

Л.Н. Богуцкая
24 июня 2020 г.
____ августа 202__ г.
____ августа 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Заочная форма обучения

Базовая подготовка

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №508 (зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2014 г. N 33324), в ред. от 14.09.2016.

Разработчик:

Окладников Ю.В, преподаватель, ЧПОУ «ЧТЭК»

Рассмотрена на заседании методической комиссии

Протокол № 11 от «17» июня 2020 г.

Председатель МК:  Черняева В.А.

Протокол № 1 от «__» июня 202_ г.

Председатель МК: _____ Черняева В.А.

Протокол № 1 от «__» июня 202_ г.

Председатель МК: _____ Черняева В.А.

Протокол № 1 от «__» июня 202_ г.

Председатель МК: _____ Черняева В.А.

Экспертная оценка проведена

Богущая Л.Н., зам. директора по УПР
(Ф.И.О. эксперта от учебного заведения)



подпись

Чекалева О.В., зам. директора по УМР
(Ф.И.О. эксперта от учебного заведения)



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 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 цикл учебного плана специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

1.4. Формируемые компетенции

Общие компетенции
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	244
<i>Самостоятельная работа¹</i>	240
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	4
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
контрольная работа	*
<i>Консультации</i>	*
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>зачет</i>	

¹) Самостоятельная работа в рамках примерной программы может быть не предусмотрена, при разработке рабочей программы вводится за счет вариативной части не более 20 процентов для профессий и не более 20 процентов для специальностей.

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	61	
	Теоретическое занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента:	60	
	Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Изучение техники эстафетного бега. Контрольный норматив: «бег 100м». . Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений. Бег на короткие и средние дистанции Техника толкания ядра. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка. Совершенствование и оценка техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)». Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений. Совершенствование техники бега: — с высоким подниманием колен; — с захлестыванием голени; — многоскоки или олений бег; — на прямых ногах; — скрестным шагом; Развитие и совершенствование физических качеств. Освоение комплекса упражнений направленных на развитие гибкости мышц		

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол, настольный теннис, волейбол)		61	
	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: Инструктаж по технике безопасности. Правила игры	1	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Баскетбол. Повторение правил баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3м». Совершенствование штрафных бросков. Изучение групповым действиям в нападении и защите. Совершенствование техники выполнения ведения и передач мяча, техники передачи мяча в движении, ведение мяча. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Тестирование технического приема. Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста. Совершенствование технических элементов учебной игры. Настольный теннис. Повторение правил игры. Овладение техникой подач и приёма мяча. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Тестирование изученных технических приемов. Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Волейбол. Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста. Тестирование технического приёма: прямой нападающий удар. Применение изученных приёмов. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование техники выполнения блокирования. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование тактики защиты путем проработки таких приемов как блокирование, приём мяча с подачи и от нападающего удара, страховка.	60	
Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		61	
	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: Техника безопасности на занятиях по гимнастики.	1	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Совершенствование техники упражнений с гантелями. Выполнение общеразвивающих упражнений. Составление и проведение комплекса специальных упражнений с гантелями Закрепление техники выполнения упражнений с	60	

	<p>набивными мячами. Выполнение упражнений в паре с партнером. Развитие физических качеств. Осуществление круговой тренировки по станциям. Совершенствование и оценка изученных навыков. Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями. Изучение методов коррекции фигуры. Изучение способов регуляция мышечного тонуса. Выполнение индивидуальных комплексов на тренажерах. Выполнение контрольного норматива: «сгибание - разгибание туловища». Совершенствование техники «базовых» Выполнение контрольного норматива: «отжимание». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости). Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения. Совершенствование техники выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Выполнение ОРУ с набивными мячами. Изучение техники выполнения комплексных упражнений на гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнений на тренажерах.</p>		
Раздел 4. Силовая подготовка.		61	
	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке	1	
	Самостоятельная работа студента: Изучение физических упражнений для укрепление мышц, Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышцы ног, спины, груди. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения. Составление и проведение комплекса специальных упражнений. Изучение комплексного развития физических качеств посредством круговой тренировки. Изучение физических упражнений для укрепление мышц. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышцы ног, спины, груди. Совершенствование и оценка физических качеств.	60	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Реализация программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» предполагает наличие учебного кабинета «Физической культуры» и спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение учебного кабинета:

- Экран
- Доска
- Проектор
- Трибуна для лектора
- Стол преподавательский однотумбовый
- Стул для преподавателя
- Стол компьютерный
- Компьютер
- Два табурета
- парты
- шкаф для методических материалов

Спортивный зал «Физической культуры», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

В условиях чрезвычайных ситуаций, при переводе обучающихся всех форм обучения на электронное дистанционное обучение, занятия проводятся в свободной форме-офф-лайн с использованием платформы дистанционного обучения SMART-платформ (размещены лекции, видео, тесты, задачи с самопроверкой, ситуации) в сочетании с занятиями он-лайн с применением сервиса вебинаров Мираполис.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

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, 2020. — 599 с // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

3.2.2. Дополнительная литература

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
2. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

Интернет-ресурсы:

<http://www.sports.ru>
<http://www.sport-express.ru>
<http://www.gazeta.ru/sport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль результатов освоения – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков - проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися домашних работ.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, вопросы к которому рассматриваются на заседании методической комиссии и утверждается зам. директора по УПР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	практическая проверка умений (сдача контрольных нормативов), оценка внеаудиторной самостоятельной работы дифференцированный зачет
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	оценка всех видов внеаудиторной самостоятельной работы, практическая проверка умений (сдача контрольных нормативов), дифференцированный зачет.

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных	- Определяет цели и порядок работы. - Обобщает результат. - Использует в работе полученные ранее знания и умения. - Рационально распределяет время при выполнении работ	- наблюдение и оценка деятельности студента в процессе обучения, на практических занятиях;

задач, оценивать их эффективность и качество.		
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Правильно выстраивает алгоритм действий и предусматривает риски в нестандартных производственных ситуациях	- наблюдение и оценка работы на моделирование и решение нестандартных ситуаций, в спортивных играх;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения - Проявляет терпимость к другим мнениям и позициям. - Оказывает помощь участникам команды. - Находит продуктивные способы реагирования в конфликтных ситуациях. - Выполняет обязанности в соответствии с распределением групповой деятельности	- наблюдение за выполнением функций и взаимодействием обучающихся в парах, в тройках, в команде;
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Ведение здорового образа жизни, точность исполнения требований охраны труда	- наблюдение и оценка тестовых заданий.

В ситуациях чрезвычайных, в условиях ограничения контактов с обучающимися (по решению региональных властей), при объявлении вынужденного временного перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно применение электронного обучения, дистанционных технологий для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации, а именно следующих форм промежуточной аттестации:

Форма аттестации, текущего контроля	Методика проведения	примечание
Устная	Студент отвечает устно посредством сервиса вебинаров Мираполис, Скайп, ZOOM, по предложенной теме. Примеры: собеседование, экзамен, пересказ текста с элементами анализа, сообщение, доклад, реферат, презентация	
Педагогическое наблюдение (рейтинг)	Студент занимается учебной урочной и внеурочной деятельностью: решает ситуационные задачи, кейсы, участвует	Чтобы провести аттестацию в форме педагогического наблюдения, разрабатываются

	<p>в групповом или индивидуальном проекте, принимает участие в веб-семинарах, веб-конференциях по МДК и др формах дистанционной учебной деятельности. Преподаватель отслеживает результаты, которых достигает обучающийся.</p>	<p>критерии и листы наблюдения, а также оценочные шкалы (рейтинг), чтобы обрабатывать итоги</p>
<p>Учет текущих достижений</p>	<p>Студента аттестуют без его фактического участия на основании уже зафиксированных достижений. Например, по оценкам за текущие диагностические работы, результатам олимпиад или конкурсов, сертификатов освоения открытых онлайн курсов ведущих федеральных платформ ДО.</p>	
<p>Письменная</p>	<p>Студент записывает в традиционном или электронном виде выполняемые им задания или ответы.</p>	<p>Примеры:, контрольная работа, тест, задания на основе анализа текста, доклад, решения производственных ситуаций.</p>

ЛИСТ-ВКЛАДКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование)

для специальностей

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовая подготовка

Дополнения и изменения в рабочей программы

Сведения о переутверждении рабочей программы на очередной учебный год и регистрация изменений

№ п/п	Учебный год	Рассмотрено и одобрено	Подпись председателя МК	ФИО преподавателя	Краткое содержание изменений

