

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно-цикловая комиссия социально-экономических и правовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

по учебной работе

Рач

Т.Н.Рачкова

« 01 » 02 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация

юрист

Форма обучения

очная, заочная

Бузулук 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/сост. Матвеев С.В.–Бузулук ОГУ, 2019.-12с.

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 4.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 г №508, рабочего учебного плана по специальности.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ

Составитель  _____ С.В.Матвеев

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.Условия реализации программы.....	11
3.1Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....	11
3.2Информационное обеспечение обучения.....	11
3.3Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	11
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	12
Лист согласования рабочей программы.....	13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и предназначена для реализации Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и изучается на 2,3 курсах.

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

Базовая часть:

В результате изучения учебной дисциплины «*Физическая культура*» студент должен

уметь:

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

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

Вариативная часть – не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться 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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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:	
лабораторные работы	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

2.2 Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Введение Основы знаний о физической культуре.	<p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p>	2(2)	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Раздел 1			
Тема 1.1. Техника бега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1</p> <p>Демонстрации</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу</p> <p>3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности</p> <p>4. Техника эстафетного бега</p> <p>Контрольные работы</p>	<p><i>Не предусмотрено</i></p> <p><i>Не предусмотрено</i></p> <p><i>Не предусмотрено</i></p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p><i>Не предусмотрено</i></p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств Содержание учебного материала 1. Демонстрации Лабораторные работы Практические занятия 1. Обучение технике метания гранаты 2. Эстафетный бег и прыжки в длину 3. Итоговое занятие. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	Не предусмотрено Не предусмотрено Не предусмотрено 4 4 2 Не предусмотрено 10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Раздел 2. Тема 2.1. Волейбол	Спортивные игры Содержание учебного материала 1. Демонстрации Лабораторные работы Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении 5. Итоговое занятие Контрольные работы	Не предусмотрено Не предусмотрено Не предусмотрено 4 4 4 4 2 Не предусмотрено	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Тема 2.2. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	16	
	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1.Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	2.Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	4	
	3.Обучение тактике игры в защите и в нападении	4	
	4.Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	4	
	5.Итоговое занятие	2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	16	
Раздел 3	<i>Лыжная подготовка</i>		
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу, одновременно - одношажному ходу	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	2. Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу	4	
	3. Обучение технике поворотов на месте и в движении	4	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Тема 3.2. Техника спусков и подъемов	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Демонстрации</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические задания</p> <p>1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение попересеченной местности</p> <p>2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.</p> <p>3. Итоговое занятие</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств</p>	<p>Не предусмотрено</p> <p>Не предусмотрено</p> <p>Не предусмотрено</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>Не предусмотрено</p> <p>8</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10</p>
Раздел 4.	Гимнастика		
Тема 4.1	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
Развитие силовых физических качеств	<p>1. Демонстрации</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Составление комплексов упражнений по гимнастике, технике работы на перекладине</p> <p>2. Обучение технике работы на параллельных брусьях.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)</p> <p>4. Техника акробатических упражнений</p> <p>5. Итоговое занятие</p>	<p>Не предусмотрено</p> <p>Не предусмотрено</p> <p>Не предусмотрено</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10</p>

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>	
	Всего:	244	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины в колледже предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- спорт.инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), 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 занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря 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.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

Дополнительные источники

1. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Педагогические (инженерно-педагогические кадры), обеспечивающие обучение по учебной дисциплине имеют высшее профессиональное образование соответствующего профилю ОГСЭ 04 «Физическая культура», опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов: - 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> <p>Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

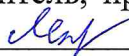
ЛИСТ
согласования рабочей программы

Специальность: «40.02.01 Право и организация социального обеспечения»


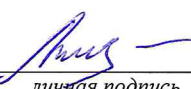
Дисциплина: ОГСЭ. 04 «Физическая культура»



Форма обучения: очная, заочная

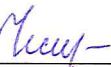
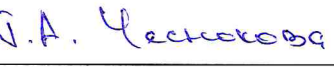
ОДОБРЕНА на заседании ПЦК социально-экономических и правовых дисциплин
протокол № 7 от « 01 » 02 2019 г.

Ответственный исполнитель, председатель
ПЦК  /Т.В. Лепендина/ 01.02.2019
дата


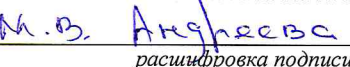
Исполнители: преподаватель  /Матвеев С.В./ 01.02.2019
должность подпись расшифровка подписи дата

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПЦК   /Н.Н.Лебедева 01.02.19
наименование ПЦК личная подпись расшифровка подписи дата

Зав. библиотекой   01.02.19
личная подпись расшифровка дата

ПРОВЕРЕНО
Методист   01.02.19
личная подпись расшифровка подписи

Зарегистрирована под учетным номером 90

ЭЛЕКТРОННЫЙ АНАЛОГ ПРЕДОСТАВЛЕН
Методист по информационным образовательным технологиям
  01.02.19
личная подпись расшифровка подписи дата

