

Приложение
к ПООП по специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

Екатеринбург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура (Адаптивная физическая культура) является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛК01-ЛК 15.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ОК | Умения | Знания |
|-------|---|--|
| ОК 01 | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |

| | | |
|-------|--|--|
| | самообразования | |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 244 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия | 110 |
| Самостоятельная работа | 122 |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 32 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛК1-ЛК 15 |
| | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | | |
| | 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | | |
| | 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. | | |
| | 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | | |
| | 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | | |
| | В том числе, практических занятий | 30 | |
| | 1. Обучение технике низкого старта. | 4 | |
| | 2. Стартовый разгон. | 2 | |
| | 3. Бег на короткие дистанции. | 8 | |
| 4. Повторить технику низкого старта. | 8 | | |
| 5. Техника бега по дистанции. | 8 | | |
| Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических | Содержание учебного материала | 30 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛК1-ЛК 15 |
| | 1. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | 2. Упражнения в паре с партнером. | | |
| | 3. Упражнения с гантелями. | | |
| | 4. Упражнения с набивными мячами. | | |
| | 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| снарядов | (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | 6. Упражнения для коррекции зрения. | | |
| | 7. Упражнения с обручем (девушки). | | |
| | В том числе, практических занятий | 30 | |
| | 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 6 | |
| | 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 4 | |
| | 3. Развитие силовой выносливости. | 4 | |
| | 4. Комплекс силовых упражнений. | 6 | |
| | 5. Выполнение ОРУ. | 4 | |
| 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 6 | | |
| Тема 3. Спортивные игры | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛК1-ЛК 15 |
| | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 34 | |
| | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | В том числе, практических занятий | 34 | |
| | 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 12 | |
| | 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 12 | |
| 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор | 10 | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------------|
| | мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | | |
| Тема 4. Виды спорта (по выбору) | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛК1-ЛК 15 |
| | 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 32 | |
| | 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. | | |
| | 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. | | |
| | В том числе, практических занятий | 32 | |
| | 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 4 | |
| | 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4 | |
| | 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 6 | |
| | 4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 6 | |
| 5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 6 | | |
| 6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 6 | | |
| Тема 5. Силовая подготовка | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛК1-ЛК 15 |
| | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | 30 | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | | |
| | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| В том числе практических занятий | 30 | | |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2 | |
| | 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 2 | |
| | 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4 | |
| | 4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 4 | |
| | 5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4 | |
| | 6. Обучение развитию общей и силовой выносливости. | 6 | |
| | 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2 | |
| | 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 4 | |
| | 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Подготовка к практическим занятиям, выполнение утренней физической зарядки, занятие в секциях по интересам | 122 | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | Всего: | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

В случае организации дистанционного электронного обучения

- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения колледжа независимо от места нахождения обучающихся;
- администрация колледжа обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических, научных, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников организации;
- администрация колледжа самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;
- администрация колледжа самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории (через программу BigBlueButton, обеспечивающую возможность использования ЭБС для обучающегося независимо от места нахождения).

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [Гриф Федерального института развития образования (ФГАУ «ФИРО»)]/А. А. Бишаева.- 8 е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2019. - 304 с.

2. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник [ФГОС СПО 3+]/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018. — 256 с. (Среднее профессиональное образование)
ЭБС «BOOK.ru»

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник [ФГОС СПО]/ М.Я. Виленский - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. (Среднее профессиональное образование)
ЭБС «BOOK.ru»

1. Муллер А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов [ФГОС ВПО]/ Муллер А.Б.; Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. Близневский А.Ю., Рябина С.К. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с. (Бакалавр. Базовый курс.)

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Электронные информационные ресурсы

1. BigBlueButton -программное обеспечение для проведения дистанционного обучения;
2. ЭБС Book.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в</p> | <p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> | | |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать</p> | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли,</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и</p> | <p>излагать их доступным для понимания способом.</p> | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p> профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности </p> | | |
|--|--|--|

