ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"
(ЧПОУ ВПК)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5

от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ВПК
_____ С.З. Хутинаева

Приказ № 58-Д от « 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

среднего профессионального образования
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
социально-экономического профиля
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки)

Квалификация (базовой) подготовки:
юрист
Форма обучения: заочная
Нормативный срок обучения:
3 года 10 месяцев на базе основного общего образования;
2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования

Владикавказ, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки)

Организация разработчик ОПОП:
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчики:
Щадилова Ирина Сергеевна , к.пед.н. доцент;
Ибрагимов Игорь Асманович, Спортивная школа №2 г. Владикавказа, тренер преподаватель;
Еремин Виталий Николаевич;
Бородина Алла Владимировна.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……..….. 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……..…... 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии;

– основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК):

– организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);

– принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3);

– работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6);

– соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. (ОК 10).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 12 часов;
самостоятельной учебной работы обучающегося – 240 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**252**
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	12
в том числе:	
лабораторные занятия	
лекции, уроки	2
практические занятия	10
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	**240**
Промежуточная аттестация в форме *зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>Физическая культура</u>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека**		
Тема 1.1.	*Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке.* История *появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования* Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке. Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание; ценности физической культуры. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности обучающихся по учебному предмету «физическая культура»; психофизическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность; двигательная активность; жизненно необходимые умения и навыки профессиональная направленность физического воспитания	1	1
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Определение физической культуры. 2. Определение спорта. 3. Задачи физического воспитания. 4. Цель физического самовоспитания.	*34*	
Раздел 2	**Биологические и психофизиологические основы физической культуры**		
Тема 2.1.	*Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма* Организм человека; функциональная система организма; биологические основы физической культуры; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития; гиподинамия, гипокинезия, максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение	-	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Ценности физической культуры. 2. Показатели физического развития человека. 3. Показатели физической подготовленности человека. 4. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.	*34*	
Раздел 3	**Основы здорового образа жизни обучающегося**		
Тема 3.1.	*Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.* Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; формы и содержание самостоятельных занятий; организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	*1*	*2*
	Практические занятия	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Физическая культура личности. 2. Воздействие природных факторов на организм человека. 3. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека. 4. Значение двигательной активности для здоровья.	*34*	
Раздел 4	**Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**		
Тема 4.1.	*Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления*	-	*3*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	обучающихся, повышение эффективности учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие; основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий; взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; самоконтроль за эффективностью занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Характеристика функциональной системы человека. 2. Проявление возрастных особенностей развития. 3. Физиологические изменения в организме под воздействием физических упражнений. 4. Суть и значение разминки для организма человека.	*34*	
Раздел 5	**Основы физического и спортивного самосовершенствования**		
Тема 5.1.	*Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах* Физические упражнения; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы. Дидактические принципы тренировки; специальные принципы тренировки; методы тренировки. Сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость; координация движений, коррекция телосложения, физическая и функциональная подготовка.	-	*3*
	Практические занятия	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Показатели утомления. 2. Определение здорового образа жизни. 3. Зоны мощности физических нагрузок. 4. Показатели тренированности.	*34*	
Раздел 6	**Основы профессионально-прикладной физической подготовки**		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Тема 6.1.	*Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические и психические и специальные качества; прикладные умения и навыки; производственная физическая культура.	-	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель, задачи. 2. Прикладные знания, умения и навыки. 3. Прикладные психические и специальные качества. 4. Массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия 5. Производственная физическая культура.	*34*	
Раздел 7	**Профилактика профессиональных заболеваний**		
Тема 7.1.	*Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки	-	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Лечебно-профилактическая медицинская помощь пострадавшим на производстве. 2. Экспертная медицинская помощь пострадавшим на производстве. 3. Реабилитационная медицинская помощь пострадавшим на производстве. 4. Основы медицинских знаний. 5. Реализация государственной политики по охране труда и здоровья работников.	*36*	
	Всего: **самостоятельные -** **аудиторные, из них:**	***252*** ***240*** ***12***	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	лекции, уроки - **практические -**	**2** **10**	

*Практические занятия могут проводиться в электронной информационно-образовательной среде (Личная студия обучающегося)

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Переносное оборудование:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая, секундомер, маты гимнастические,
- скакалки гимнастические, волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, щиты, мини-футбольные ворота, футбольные мячи, носитель музыкального сопровождения; компьютеры/ноутбук с выходом в интернет.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст] : Приказ Минобразования России от 01.12.1999 г. № 1025.
3. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

Основные источники

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

Дополнительные источники

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- www.unity-dana.ru
- www.piter.com
- www.terrasport.ru
- http://lib.sportedu.ru
- http://lib.sportedu.ru/press/tpfk
- http://lib.sportedu.ru/press/fkvot
- http://www.sportedu.ru
- http://www.infosport.ru
- http://gallery.economicus.ru

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

-компьютерные обучающие программы;

-тренинговые и тестирующие программы;

-интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.3. Организация образовательного процесса

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательной организации. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических/лабораторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля**
Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.	- *тестирование;* - *зачет;* - *комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы;* - *домашние задания проблемного характера;* - *практические задания по работе с информацией, документами, литературой;* - *подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)*
Усвоенные знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии;	– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии детей дошкольного возраста;	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
– основы здорового образа жизни.	- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни	