

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная
физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №508.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №6 от 25.05.2022

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №6 от 26.05.2022

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
2. ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
3. ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
4. ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
5. ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ЛР.9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роль 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 дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Самостоятельная работа	122
Практические занятия	122
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	244
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2	3	
Тема 2 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №2 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №2 ОФП	2	3	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №3 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №4 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №5 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №5 Баскетбол	2	3	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №6 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №6 Баскетбол	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №7 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №7 Волейбол	2	3	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №8 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №8 Волейбол	2	3	
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №9 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №9 Настольный теннис	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 10 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №10 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №10 Футбол	2	3	
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1	Практические занятия №11 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №11 Футбол	2	3	
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №12 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №13 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №14 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №15 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №16 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №17 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №17 Основы знаний	2	3	
Тема 18 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №18 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №18 ОФП	2	3	
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №19 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №19 ОФП	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №20 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №20 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 3, ЛР.9, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2		3
Тема 24 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №24 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №24 Баскетбол	2		3
Тема 25 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №25 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №25 Баскетбол	2		3
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №26 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №26 Волейбол	2		3
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №27 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №27 Волейбол	2		3
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №28 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №28 Волейбол	2		3
Тема 29 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №29 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №29 Настольный теннис	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №30 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №30 Настольный теннис	2	3	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №31 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №31 Настольный теннис	2	3	
Тема 32 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №32 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №32 Футбол	2	3	
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №33 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №33 Футбол	2	3	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №34 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №34 Футбол	2	3	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 3, ЛР.9, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №35 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №36 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №37 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №37 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №38 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №39 Атлетическая гимнастика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 40 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №40 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №40 Основы знаний	2	3	
Тема 41 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №41 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №41 Основы знаний	2	3	
Тема 42 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №42 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №42 ОФП	2	3	
Тема 43 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №43 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №43 ОФП	2	3	
Тема 44 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №44 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №44 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 45 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №45 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №45 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 46 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №46 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №46 Баскетбол	2	3	
Тема 47 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №47 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №47 Баскетбол	2	3	
Тема 48 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №48 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №48 Баскетбол	2	3	
Тема 49 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 3, ЛР.9, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №49 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №49 Волейбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 50 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №50 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №50 Волейбол	2	3	
Тема 51 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №51 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №51 Волейбол	2	3	
Тема 52 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №52 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №52 Настольный теннис	2	3	
Тема 53 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №53 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №53 Настольный теннис	2	3	
Тема 54 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №54 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №54 Футбол	2	3	
Тема 55 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №55 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №55 Футбол	2	3	
Тема 56 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №56 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №56 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 57 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №57 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №57 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 58 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №58 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №58 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 59 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1	Практические занятия №59 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №59 Фитнес-аэробика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 60 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №60 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №60 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 61 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Практические занятия №61 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №61 Атлетическая гимнастика	2		3
Всего		244			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник
КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Приём контрольных нормативов, защита рефератов

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-122
основы здорового образа жизни	ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-122
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-122

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к самостоятельной работе и задания к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 40.02.01 "Право и организация социального обеспечения"