

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОГОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРАВА И ТЕХНОЛОГИИ»**

УТВЕРЖДАЮ

бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Вологодской области
Вологодский колледж права и
технологии»



Директор

Н.А. Беляева

20 15 г.

**ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено на заседании
методической комиссии

Протокол № 11 от « 30 » 06 20 23 г.

Председатель методической комиссии

С.П. Гаврилова С.П. Гаврилова

г. Вологда
2023 г.

Введение

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура разработана с использованием примерной программы (ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015г.) и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Письмо Минобрнауки от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. N 508 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.
- План учебного процесса основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура ППССЗ в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования формируются общие компетенции и достигаются следующие результаты:

личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

Содержание учебной общеобразовательной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

1. Введение (2 часа)

Теоретические сведения о физической культуре.

Требования безопасности на уроках физической культуры.

2. Легкая атлетика (30 часов)

Бег на короткие дистанции

Бег на средние дистанции

Бег на длинные дистанции

Челночный бег

Эстафетный бег

Прыжки в длину

Прыжки в высоту

Метание гранаты

Толкание ядра

Самостоятельная (внеаудиторная) работа (10 часов)

Подготовка рефератов по темам : Выдающиеся легкоатлеты России- 2 часа

Развитие выносливости-2 часа

Тренировка ОФП(Подтягивание, отжимания, выпрыгивания) 2 часа

Бег на короткие дистанции- 2 часа

Изучение теоретического материала(техника выполнения упражнений , правила проведения соревнований) – 2 часа

3. Гимнастика (22 часа)

Стойки (на руках, на голове, на лопатках)

Кувырки (вперед, назад, через препятствие)

Гимнастические элементы на перекладине

Акробатика

ОФП

Самостоятельная (внеаудиторная) работа (6 часов)

Самостоятельное выполнение упражнений(подъем переворотом, подтягивание, стойка на голове) – 2 часа

Изучение теоретического материала(Правила проведения соревнований , известные гимнасты)- 2 часа

Реферат : Гимнастика в России- 2 часа

4.Лыжная подготовка (20 часов)

Классические ходы
Коньковые ходы
Спуски и подъемы
Торможение
Сдача нормативов

Самостоятельная работа (14 часов)

Самостоятельное выполнение упражнений(прохождение дистанций 1км., 3 км., 5 км.,)-2 часа

Подготовка рефератов по темам: Лыжи- путь к здоровью-2 часа

Лыжи в Вологодской области- 2 часа

Изучить технику подъема и спуска-2 часа

Изучить технику торможения- 2 часа

Изучить технику классических ходов- 2 часа

Изучить технику коньковых ходов-2 часа

5.Нетрадиционные виды гимнастики (10 часов)

Формирование правильной осанки
Обще развивающие упражнения
ОФП

Самостоятельная работа (10 часов)

Составить комплекс упражнений для развития выносливости-2 часа

Составить комплекс упражнений для развития силы-2 часа

Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей-2 часа

Подготовка рефератов: Выносливость-2 часа

Координация-2 часа

6.Спортивные игры (32 часа)

Футбол
Волейбол
Баскетбол
ОФП
Сдача контрольных нормативов

Самостоятельная(внеаудиторная) работа (18 часов)

Подготовка рефератов по темам: Чеваката-2 часа

ОФП в футболе-2 часа

Баскетбол в Вологде-2 часа

Здоровый образ жизни-2 часа

Самостоятельное выполнение упражнений: Удары по воротам-1 час

Бег на короткие дистанции -2 часа

Бег на длинные дистанции-2 часа

Изучение теоретического материала: Правила футбола-1 час

Правила Волейбола-1 час

Правила баскетбола-1 час

7. Промежуточная аттестация (2 часа)
Дифференцированный зачет

**Тематический план предмета ОУДБ.05 Физическая культура
по специальности 40.02.01 Право и организация социального
обеспечения**

Наименование темы	Количество часов	
	Аудиторные часы	Сам. работа студентов
1. Введение	2	
2. Легкая атлетика	30	10
3. Гимнастика	22	6
4. Лыжная подготовка	20	14
5. Нетрадиционные виды гимнастики	10	10
6. Спортивные игры	32	18
Дифференцированный зачет	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	
Самостоятельная(внеаудиторная) работа студентов (всего)	58	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник (базовый уровень). 10-11 класс. – М.: Дрофа, 2015. (Электронный ресурс)
<https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/7917-61>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].– 12-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Интернет-ресурсы

1. www.festival.1september.ru
2. <http://минобрнауки.рф> — официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
3. <http://minstm.gov.ru> — сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.