


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Фейгельман Наталия Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.03.2021 17:30:17
Уникальный программный ключ:
7320cc04697f2406afb213160141971ff321e42ecf58366b5e9f71238a0b0b0c



**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
Тульский техникум Экономики и управления**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Протокол № 5 от «27» августа 2020г.
Председатель  Н.В. Фейгельман

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Н.В. Фейгельман



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
38.02.02. Страховое дело (по отраслям)

г. Тула 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.02 Страхование (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 № 833.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования Тульский техникум Экономики и управления

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл как дисциплина профессиональной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Специалист страхового дела должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 228 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося	228
в том числе:	
домашняя контрольная работа	4
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры)		94	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	
		4	1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Самостоятельная работа обучающихся:	42	
	1. Связь занятий физической культурой со здоровьем.	42	
	2. Связь занятий физической культурой с физическим развитием.		
	3. Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.		
	4. Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала:		
	Основы здорового образа жизни		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:	48	
	1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	48	
	2. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.		
Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)		70	
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Содержание учебного материала:		
	Методико-практические занятия: волейбол, легкая атлетика		2
	Практические занятия:	2	
• легкая атлетика	1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
• волейбол	2. Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	68	
	1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. 6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	68	
Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)		72	
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Содержание учебного материала:		
	Учебно-тренировочные занятия: волейбол, легкая атлетика		2
	Практические занятия:	2	
• легкая атлетика	1. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). 2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	2	
• волейбол	4 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p> <p>5 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.</p> <p>6 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	62	
	<p>1.Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>2.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>3.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.</p> <p>4.Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>5.Упражнения на гибкость, силу и растяжение.</p> <p>6.Плавание без учета времени.</p>	62	
	Домашняя контрольная работа	8	
	Всего:	236	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала):

- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала
- наличие электронного тира;
- наличие спортивного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура»: лекции/ Ахметов А.М. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с. <http://www.iprbookshop.ru>

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru>

Дополнительные источники:

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с. <http://www.iprbookshop.ru>

2. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. <http://www.iprbookshop.ru>

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IRRbooks- <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронная библиотека ЮРАЙТ - <https://www.biblio-online.ru>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

В преподавании используются лекционно-семинарские формы проведения занятий, практикум.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Педагогический состав: дипломированные специалисты - преподаватели с высшим профессиональным образованием, соответствующим учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Общие компетенции		Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснованность выбора и применяемых методов, способов решения профессиональных задач; - своевременность сдачи отчетов и заданий; - рациональность распределения времени на все этапы решения задач.	Формы контроля обучения: - устный опрос, - письменное тестирование; - зачет. Методы оценки результатов обучения: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- точность и быстрота оценивания ситуации - выбор правильных решений в различных ситуациях профессионального характера.	Методы контроля направлены на: проверку умения учащихся: – делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; – работать в группе, представлять, как свою, так и позицию группы.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; четкое выполнение обязанностей при работе в команде; - соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; построение профессионального общения с учетом социально профессионального статуса, ситуации общения особенностей группы и участников коммуникации; - эффективное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и коллегами, родителями и внешними субъектами воспитания.	
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- отслеживание и использование изменений законодательной и нормативно-справочной базы, регламентирующей	

		бухгалтерский учет; - проявление готовности к освоению новых технологий в профессиональной деятельности.	
--	--	---	--