

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Фейгельман Наталия Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.05.2021 12:35:46  
Уникальный программный ключ:  
7320cc04697f2406afb213160141971ff321e42ecf58366b5e9f71236d8e4b5b



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

«ПРИНЯТА»  
Решением Педагогического Совета  
Протокол № 5 от 27.08.2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ ПО ТТЭУ  
Фейгельман Н.В.  
27.08.2020 г.



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

по специальности  
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
(заочная форма обучения)

г. Тула 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 508 от 12.05.2014 г.

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

Разработчик:  
Преподаватель Веселов В.И.

Председатель ПЦК Бондаренко Н.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>6</b>
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	<b>2</b>
Самостоятельная работа	<b>236</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	Дифференцированный зачет

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие 1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	27	
	Роль спорта в образе жизни обучающихся	3	
	Система массовых соревнований	3	
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	3	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта	3	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	3	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	3	
	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	3	
	Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	3	
Изучить приемы самомассажа и релаксации	3		
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие 2. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 2, ОК 3
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	
	Развитие общей и специальной выносливости	3	
	Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	3	
	Техника бега на короткие дистанции	3	
	Сдача нормативов: бег 100 м	3	
	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	

	Закрепление практики судейства.	3	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	3	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	3	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	3	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	3	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Практическое занятие 3. Спортивная гимнастика	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	Художественная гимнастика	3	
	Командная гимнастика	3	
	Спортивная акробатика	3	
	Гимнастические снаряды	3	
	Спортивная аэробика	3	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	3	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	3	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	3	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	3	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	3	
<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	3	
	Техника игровых приемов в волейболе	3	
	Выполнение подачи мяча	3	
	Тактика игры в нападении и защите	3	
	Либеро и регламент	3	
	Игра по правилам	3	
	Польза волейбола	3	
	Противопоказания к занятиям волейболом	3	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	3	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	3	
	Совершенствовать технические приемы.	3	

	Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению.	3	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>27</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	3	
	Преодоление подъемов и спусков.	3	
	Подбор инвентаря.	3	
	Прыжки с трамплина.	3	
	Лыжное двоеборье.	3	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	3	
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	3		
<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	3	
	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	3	
	Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	3	
	Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	3	
	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	3	
	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	3	
	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	3	
	Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	3	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	3	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	3	
	Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению	3	
	Судейство в баскетболе	3	
<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Упражнения на блочных тренажерах.	2	



	Упражнения с собственным весом.	2	
	Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Круговая тренировка.	2	
	Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	2	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
<b>Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 8. Прыжки в длину с места, разбега.	2	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	2	
<b>Тема 9. Плавание</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	
	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	
	Оздоровительное плавание	2	
	Правила плавания в открытом водоеме	2	
	Доврачебная помощь пострадавшему	2	
	Самоконтроль при занятиях плаванием	2	
<b>Итого:</b>		<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие:

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Электронный тир.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев]. - 15-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 176 с.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с.

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.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система IRRbooks- <http://www.iprbookshop.ru>

2. Электронная библиотека ЮРАЙТ - <https://www.biblio-online.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</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.</p>	<p>Устный опрос, тестирование, Выполнение практических занятий <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета, другие</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</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, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>