

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Фейгельман Наталия Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.05.2021 12:37:09
Уникальный программный ключ:
7320cc04697f2406afb213160141971ff321e42ecf58366b5e9f71236d8e4b5b



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

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

УТВЕРЖДАЮ
 Н.В. Фейгельман
Директор



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

по специальности
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(очная 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	122
Самостоятельная работа	122
Итоговая аттестация	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
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Практическое занятие 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся	2	
	Практическое занятие 3. Система массовых соревнований	2	
	Практическое занятие 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Практическое занятие 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	Практической занятие 6. Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практической занятие 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Самостоятельная работа	12	
	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 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие 7. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Практическое занятие 8. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	2	
	Практическое занятие 9. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие 10. Сдача нормативов: бег 100 м	2	

	Практической занятие 11. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 12. Закрепление практики судейства.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	4	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	4	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	4	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	
Тема 3. Лыжная подготовка	Практическое занятие 13. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 14. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 15. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 16. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие 17. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие 18. Подбор инвентаря.	2	
	Практическое занятие 19. Прыжки с трамплина.	2	
	Практическое занятие 20. Лыжное двоеборье.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	5	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	5	
Тема 4. Гимнастика	Практическое занятие 21. Спортивная гимнастика	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 22. Художественная гимнастика	2	
	Практическое занятие 23. Командная гимнастика	2	
	Практическое занятие 24. Спортивная акробатика	2	
	Практическое занятие 25. Гимнастические снаряды	2	
	Практическое занятие 26. Спортивная аэробика	2	
	Самостоятельная работа	16	
	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)	4	

	физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.		
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие 27. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 28. Техника игровых приемов в волейболе	2	
	Практическое занятие 29. Выполнение подачи мяча	2	
	Практическое занятие 30. Тактика игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 31. Либеро и регламент	2	
	Практическое занятие 32. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие 33. Польза волейбола	2	
	Практическое занятие 34. Противопоказания к занятиям волейболом	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Совершенствовать технические приемы.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие 35. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 36. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 37. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 38. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	
	Практическое занятие 39. Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	2	
	Практическое занятие 40. Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	2	
	Практическое занятие 41. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 42. Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	16	

	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	4	
	Судейство в баскетболе	4	
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие 43. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 44. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Практическое занятие 45. Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	Практическое занятие 46. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие 47. Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие 48. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Практическое занятие 49. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие 50. Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	4	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4		
Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.	Практическое занятие 51. Прыжки в длину с места, разбега.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 52. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Практическое занятие 53. Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	6	
Тема 9. Плавание	Практическое занятие 54. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 55. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2	
	Практическое занятие 56. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	

	Практическое занятие 57. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	Практическое занятие 58. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Правила плавания в открытом водоеме	4	
	Доврачебная помощь пострадавшему	4	
	Самоконтроль при занятиях плаванием	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Итого:		244	

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. Палтиевич, 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 знать: 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 Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета, другие</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: 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>