УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

Согласовано:
Зам. директора по УР_____
В.К. Сафина

Утверждаю:
Директор_____
Т.Т.Фёдорова
«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Казань, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……...4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……....8

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……9

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Категория (группа) общих компетенций | Код и наименование общих компетенции | Код и наименование индикатора достижения общей компетенции |
|---|---|---|
| ОК-2 | ОК-2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Уметь:<br>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни |
| ОК-3 | ОК-3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Уметь:<br>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |
| ОК-6 | ОК-6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Уметь:<br>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |

| | | |
|---|---|---|
| | | Знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |
| ОК-10 | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. | Уметь:<br>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов; самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка всего** | 244 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка всего** | 122 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 122 |
| Контрольная работа | |

| | |
|---|---|
| *Самостоятельная работа обучающегося всего* | 122 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | зачет |

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. «Легкая атлетика»** | | | |
| Тема 1. 1. ОФП | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>2. Бег на выносливость<br>3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места.<br>4.Разминка (СБУ)<br>5.Подвижные игры | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Утренняя гигиеническая зарядка<br>2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание» | 8 | |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1.Бег 3000 м.<br>2.Упражнения на восстановление дыхания | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции»<br>2. Комплекс упражнений ОФП | 8 | |
| Тема 1.3. Бег на короткие дистанции | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время<br>2. Бег на короткие дистанции 400 м<br>3.Обучить низкому старту и стартовому разбегу<br>4. Обучить низкому старту на повороте<br>5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции<br>6. Техника эстафетного бега | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции»<br>2.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега» | 8 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Бег на средние дистанции 800 м<br>2.Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу<br>3.Обучить финишному броску на ленточку<br>4.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места»<br>2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести | 8 | |
| | | | |
| **Раздел 2.** «Аэробика» | | | |
| Тема 2.1. Классическая аэробика | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Правила безопасности на занятиях в зале.<br>2. Обучить технике необходимых базовых шагов<br>3. Обучить выполнению упражнений в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Подготовка реферата по теме: «История развития Аэробики»<br>2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести | 12 | |
| Тема 2.2. Танцевальная аэробика | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Обучить технике необходимых базовых шагов под музыку<br>2. Обучить выполнению упражнений в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Составить комплекс для танцевальной аэробики | 12 | |
| **Раздел 3.** «Футбол» | | | |
| Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по футболу.<br>2. Обучить остановкам мяча<br>3. Обучить передачам мяча<br>4. Игра «Квадрат» | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» | 6 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Комплекс упражнений ОФП | | |
| Тема 3.2. Командные и защитные действия. | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках<br>2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)<br>3. Игра | 6 | |
| Тема 3.3. Атакующие действия. | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Атака с места<br>2. Атака после ведения<br>3. Атака после обыгрывания защитника<br>4. Атака ворот на точность | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости | 12 | |
| Тема 3.4. Игровая подготовка | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите<br>2. Изучение комбинаций<br>3 Совершенствование игры в футбол | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1.Составление конспекта по теме: «Правила футбола»<br>2. Ведение протокола игры | 6 | |
| **Раздел 4.** «Атлетическая подготовка» | | | |
| Тема 4.1. Армрестлинг. | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по армреслингу.<br>2.Правила борьбы на руках<br>3. Обучить силовым упражнениям в парах | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Подготовка реферата по теме: «История развития борьбы на руках»<br>2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие силы рук | 10 | |
| Тема 4.2. Атлетическая гимнастика. | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах.<br>2. Упражнения со скакалкой. | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Тренировка комбинации прыжков со скакалкой | 10 | |
| **Раздел 5. «**Гимнастика и акробатика» | | | |
| Тема 5.1. Гимнастика | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ)<br>2. Комплекс вольных упражнений № 1(для мышц верхних конечностей)<br>3Комплекс вольных упражнений № 2(для мышц нижних конечностей) | 10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4Комплекс вольных упражнений № 3(для всех групп мышц)<br>5Прыжки со скакалкой разными способами. Комбинация со скакалкой.<br>6Упражнения с обручем. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1 Тренировка комплексов вольных упражнений | 10 | |
| Тема 5.2. Акробатика. | Практические занятия | | **ОК 2,3,6,10** |
| | 1. Акробатика(юноши) Перекаты и кувырки. Перевороты, стойки.<br>2. Акробатика(девушки) Кувырки вперед, назад. Переворот в сторону. Стойка на голове, руках, лопатках. Мостик. | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1 Тренировка перекатов и кувырки. Перевороты, стойки. | 12 | |
| | **ИТОГО** | **122/122** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

*Спортивный зал.*

Тренажерные комплексы,
хореографические станки,
зеркала,
кондиционер.

*Тренажерный зал.*

Тренажерные комплексы,
Маты спортивные,
зеркала,
кондиционер.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849.

**Дополнительные источники:**

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496336.
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495086.

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС biblio-online.ru
2. www.tisbi.ru - Электронная библиотека Университета управления «ТИСБИ»
3. Сайт Министерства спорта РФhttp://minsport.gov.ru
4. Сайт Российского студенческого спортивного союзаhttp://www.studsport.ru
5. Сайт ВФСК «ГТО» http://www/gto.ru

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **умения:** | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет; |
| **знания:**<br>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | -сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет; |