

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.11.2024 14:56:03
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

П
риложение
ППССЗ по спе-
циальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский
учет (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)(квалифи-
кация бухгалтер)

год начала подготовки 2022

2022

Лист переутверждения рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

ОГСЭ.04 Физическая культура

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2023-2024 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «14» апреля 2023 год

Председатель цикловой комиссии

A handwritten signature in blue ink, consisting of two parts separated by a vertical line. The first part is a stylized initial, and the second part is a more legible name. The signature is written over a horizontal line.

Лист актуализации рабочих программ на 2023-2024 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

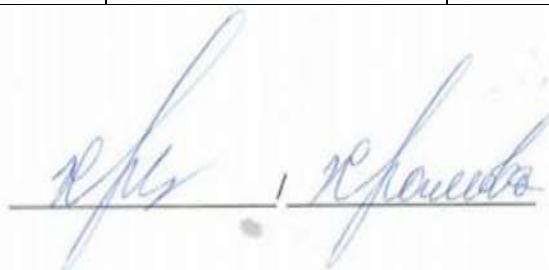
3.2.1 Основные источники:

1.	Конеева Е.В.	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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — режим доступа: https://urait.ru/bcode/517442	[Электронный ресурс]
2.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955	[Электронный ресурс]
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

3.2.2 Дополнительные источники:

1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/492972	[Электронный ресурс]
2.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цели:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

1.3.Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма.

1.3 Компетенции

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08

Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия, семинары	156
Лекции, уроки	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5 семестр), дифференцированного зачёта (4,6 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
3 семестр		52	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	2
	Практические занятия 1. Обучение технике низкого старта. 2. Стартовый разгон. 3. Бег на короткие дистанции. 4. Повторить технику низкого старта. 5. Техника бега по дистанции.	20	3
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 6. Упражнения для коррекции зрения. 7. Упражнения с обручем (девушки).	1	2
	Практические занятия 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	30	3

	<p>3. Развитие силовой выносливости.</p> <p>4. Комплекс силовых упражнений.</p> <p>5. Выполнение ОРУ.</p> <p>6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>		
	4 семестр	66	
Тема 3. Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Иг- ра в:</p> <p>1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p> <p>2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p> <p>3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p>	66	3
	5 семестр	20	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	<p>Практические занятия</p> <p>1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>4. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>5. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>6. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа,</p>	20	3

	<p>перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>9. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>		
	6 семестр	22	
Тема 5. Силовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.</p> <p>2. Что такое атлетическая гимнастика?</p> <p>3. Назовите разновидности силовой аэробики.</p> <p>4. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?</p>	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> <p>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <p>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>	20	3
	Всего	160	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины используются:

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - Кабинет «Социально-экономических дисциплин».

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный - 1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 сек-ция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

- «Спортивный зал».

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, сви-сток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное уни-версальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Споне-та" Германия - 3 шт; щит орг-стекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизиро- ванное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]

		материалы. (СПО). Учебник.		
2.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]
3.	Кузнецов В.С.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2021. - 256 с. - режим доступа: https://book.ru/books/940094	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469681	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность компетенций, но и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	– знать способы решения профессиональных задач с использованием информационных технологий;	экспертная оценка деятельности (на практике, в ходе проведения практических занятий)
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	– способы поиска информации используя возможности информационных технологий; – проводить обработку профессиональной информации, используя средства информационных технологий;	- основные методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; - технологию поиска информации в сети Интернет;
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	– применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководи-	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

руководством, клиентами.	ством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- основы проектной деятельности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ