

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СТЭК»)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СТЭК»

З.Р. Кочкарова

18 мая 2021 года

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

Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 69.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Ставропольский торгово-экономический Колледж», город Ставрополь

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие общих компетенций по основным видам деятельности ФГОС для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 06 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения- способы реализации собственного физического развития.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. 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
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 6, ОК 8
	Введение	2	
	Практические занятия	30	
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2 Техника спринтерского бега 100 м.		
	3 Ритмо-скоростная структура бега. (Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование).		
	4 Специальные и общеподготовительные упражнения для развития физических качеств бегуна, прыгуна, метателя.		
	5 Челночный бег 5 x 10 м.		
	6 Тактика и техника эстафетного бега 4 x 100 м.		
	7 Техника бега по прямой с различной скоростью.		
	8 Тактика и техника равномерного бега 500 м, 2000 м (девушки) и 1000 м, 3000 м (юноши).		
	9 Тактика и техника прыжка в длину с места, тройного прыжка (разбег, отталкивание, приземление).		
	10 Тактика и техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).		
11 Бег с препятствиями.			
Самостоятельная работа обучающихся	2		

	1 Выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений, для коррекции телосложения. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Развитие силы методом круговой тренировки. Совершенствование техники метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнений с отягощениями, старты из различных исходных положений. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.		
	2 Планирование самостоятельных занятий		
	3 Подготовка рефератов		
Тема 1.2. Волейбол	Содержание учебного материала	42	ОК 6, ОК 8
	Практические занятия		
	1 Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении и защите (бег, ходьба, выпады, падения, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)..		
	2 Техника остановок скачком, шагом		
	3 Техника приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.		
	4 Техника передачи двумя сверху над собой, назад.		
	5 Техника передачи в прыжке.		
	6 Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.		
	7 Техника верхней прямой силовой подачи, с планирующей траекторией полета мяча.		
	8 Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.		
	9 Техника прямого нападающего удара и блокирования.		
	10 Выполнение скрытых передач для нападающего удара.		
	11 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.		
	12 Тактика нападения, тактика защиты.		
	13 Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.		
	14 Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости.		
	15 Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости.		
16 Техника безопасности игры. Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Судейская и инструкторская практика. Правила игры.			
Самостоятельная работа обучающихся выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку.	1		

	Передачи мяча сверху над собой до 20 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 20 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	42	ОК 6, ОК 8
	Практические занятия		
	1 Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.		
	2 Ловля низких и катящихся мячей одной рукой.		
	3 Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка		
	4 Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.		
	5 Ведение мяча на максимальной скорости.		
	6 Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.		
	7 Тактика нападения. Отбивание мяча.		
	8 Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.		
9 Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.			
10 Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.			
	11 Тактика и техника защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.		
	12 Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке		
	13 Командные действия: варианты зонной защиты.		
	14 Правила игры. Техника безопасности игры. Судейская и инструкторская практика.		
	15 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Упражнения для развития прыгучести. Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	1	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	28	
	1 «На середину – равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчёт. Команды:		

Гимнастика и военно-прикладная физическая подготовка		«По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) – рассчитайсь!» Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Налево – равняйся!»		ОК 6, ОК 8
	2	Построение в одну шеренгу и в две, в колонну по одному (по два, по три и т.д.)		
	3	Перестроения из одной шеренги в две, в три, из шеренги уступом, колонны по одному в колонну по два в движении.		
	4	Передвижения: строевым, походным шагом, на месте, бегом, противходом, змейкой. Прекращение движения.		
	5	Перемена направления фронта захождением плечом.		
	6	Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Ответ на приветствие и благодарность в движении в составе отделения		
	7	Одиночные строевые приёмы: выход из строя, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, отдание воинского приветствия начальник слева или справа, подход к начальнику, возвращение в строй, рапорт.		
	8	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат).		
	9	Эстафеты. Полосы препятствий.		
	10	Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки.		
	11	Упражнения для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и переноске тяжестей. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
Тема 1.5. Аэробика. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		23	ОК 6, ОК 8
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики		
	3	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.		
	4	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.		

	5	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.		
	6	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.		
	7	Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
		Дифференцированный зачет:	2	
		Всего:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Специальное оборудование

спортивные маты – 20 шт.;
шведская гимнастическая стена – 1 шт.;
щит баскетбольный – 4 шт.;
кольцо баскетбольное с сеткой – 4 шт.;
сетка волейбольная – 1 шт.;
ворота для мини-футбола – 2 шт.;
скамья универсальная – 4 шт.;
звукоусиливающее оборудование – 1 комплект;
световое табло счета – 1 шт.;
устройство 24-секунд – 2 шт.;
теннисные столы – 2 шт.;
обручи – 6 шт.;
мяч волейбольный – 8 шт.;
мяч футбольный – 8 шт.;
мяч мини-футбольный – 6 шт.;
мяч баскетбольный – 4 шт.;
корзины – 6 шт.;
настольный теннис – 1 шт.;
шарики для настольного тенниса – 14 шт.;
ракетка для настольного тенниса – 6 шт.;
боксерская груша – 1 шт.;
гимнастические коврики – 6 шт.;
шахматы – 1 шт.;
часы шахматные – 1 шт.;
гантели – 6 шт.;
гири спортивные – 8 шт.;
мостики откидные – 4 шт.;
брусья, перекладины – 2 шт.;
конь гимнастический – 1 шт.;
козел гимнастический – 1 шт.;
гимнастические палки – 2 шт.;
секундомеры – 4 шт.;
обруч – 4 шт.;
форма спортивная – 8 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

3.2.3. Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь:	Текущий контроль
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	оценка проведения разработанных комплексов упражнений в группе;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	наблюдение за студентами в ходе проведения занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка результатов проведения студентами пульсового контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	наблюдение за студентами и оценка техники в ходе проведения занятий
выполнять приемы страховки и само страховки;	наблюдение за студентами в ходе проведения упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	оценка участия студентов в тактических действиях команды; наблюдение за студентами в ходе игры; оценка судейской и инструкторской практики студентов
выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	тестирование (по приросту к исходным показателям) уровня развития физических качеств в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
Обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	практические задания по работе с информацией: домашние задания проблемного характера ведение дневника самоконтроля оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.