

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Аургазинский многопрофильный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
директора ГБПОУ

Аургазинский многопрофильный
колледж

В.П.Ларионова

20__ г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения очная

Толбазы, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. №69. Пункт 3.2 изменен с 22 октября 2022г. –Приказ Минпросвещения России от 1 сентября 2022 г. №796

Программа разработано с учетом ПООП зарегистрированном в государственном реестре №46 приказ ФГБОУ ДПО ИРПО №П194 от 28.06.2022г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Аургазинский многопрофильный колледж (далее – ГБПОУ Аургазинский многопрофильный колледж).

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «30» 08 2022г.

Председатель ПЦК  / Тихонов В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т.ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни (6 часов)			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	6	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		

РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков (98/2 часов)

Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	4	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	4	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических	Содержание учебного материала	24	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		

элементов в волейболе.	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	24	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	4	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	4	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	4	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		

Лыжная подготовка ²⁵	2. Виды лыжных ходов.		ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Катание на коньках ²⁶ Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	Кроссовая подготовка ²⁷ Бег по стадиону до 5 км		
	В том числе практических занятий	20	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	4	
5. Полуконьковый и коньковый ход.	2		
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4		

²⁵ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

²⁶ В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

²⁷ В случае отсутствия снега.

Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	4	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	4	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	4	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2		
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2		

Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	В том числе практических занятий.	14	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	4	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2		
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		8	
Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	8	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
7. Самомассаж.			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		46	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4		
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия.	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		

Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	4	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	3. Прием контрольных нормативов.	2	

Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	
	3. Дыхательная гимнастика.	6	
4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	4		
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции			

<p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <p><i>По разделу 4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста. 		
Промежуточная аттестация	2	
Всего:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1 Основные печатные и электронные издания

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)

3.2.2 Дополнительные источники

1. 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>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>
4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
<ul style="list-style-type: none"> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность ответов при опросе и тестировании 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
<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 	<ul style="list-style-type: none"> - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
<ul style="list-style-type: none"> - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность выполнения технических элементов; - результат 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов²⁸
<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействовать в группе и команде 	<ul style="list-style-type: none"> - Слаженность взаимодействия и достижение результата 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.

