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

г. Ставрополь

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	- 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.	- 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 х 10 м.		
	6	Тактика и техника эстафетного бега 4 х 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, отступание 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 – равняйсь!», «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!», «Равняйсь!», «Налево – равняйсь!»		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, противоходом, 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.		**1**	
		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 самостраховки;	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.