

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.06.2024 13:21:50
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

Приложение
к ППССЗ по специальности
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)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2024

2024

СОДЕРЖАНИЕ	СТР
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- 23369 Кассир.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	156
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
работа с текстом	-
Промежуточная аттестация форме (3,5 семестр) – зачета; - (4,6 семестр) дифференцированного зачета	-

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

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
3 семестр		52	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	1 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.2. Легкая атлетика	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн.-3000м.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
4 семестр		66	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №47 Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
5 семестр		20	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
6 семестр		22	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол	Содержание	16	
	Правила игры в футбол	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - кабинет «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Учебная дисциплина реализуется в «Спортивном зале»,

Оборудование:

- спортивный инвентарь;
- оборудование для спортивных игр;

При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

1.	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]
2.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]
4.	Федонов Р. А.	Физическая культура:	Москва: Русайнс,	[Электронн

		учебник	2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385	ый ресурс]
5.	Е. В. Конеева	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/545162	[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]
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]

3.2.3. Периодические издания: не предусмотрены

3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: не предусмотрены

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета, зачета

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); - владение навыками спортивных игр; 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
Знать:		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России. 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
З2 основы здорового образа жизни. ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни; 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: лекции.

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.