

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.06.2024 13:27:57
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)

Заочная форма обучения

база среднего общего образования

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

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лекции	
практические занятия	6
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-154
в том числе:	
работа с текстом	-
Промежуточная аттестация форме (2 семестр) –зачета; - (1 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	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практическое занятие №1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	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 №2 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	1	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Практическое занятие №3 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	1	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Практическое занятие №4 Выпрыгивание вверх с отягощением.	1	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Практическое занятие №5 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	1	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Практическое занятие №6 Эстафета без предметов.	1	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Работа с весом собственного тела.	154	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
Статическая работа на основные мышечные группы.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			

	Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.2. Легкая атлетика	Создание правильного представления о технике бега.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Развитие быстроты и прыгучести.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Развитие координации движений, подвижности, гибкости.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Техника бега на короткие дистанции	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Техника бега на средние дистанции	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.2. Легкая атлетика	Техника бега по прямой. Низкий старт.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучении техники бега по прямой.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучение метанию гранаты	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол	Правила игры. Общие правила. Подача.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Отбивание мяча подброшенного партнером.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	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).	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	

Тема 2.3. Спортивные игры Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прием контрольных нормативов.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол 6 семестр	Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол	Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Прием контрольных нормативов.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Правила игры в футбол	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Ведение мяча.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Жонглирование мячом.	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Остановки мяча.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Передачи мяча.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Удары по мячу.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Обманные движения – финты.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Упражнения для вратарей.		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Итого:	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	- 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	- 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	- 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.