Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Саха (Якутия)

«Финансово–экономический колледж имени И.И. Фадеева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

38.00.00 «Экономика и управление» /базовая подготовка

Составитель:

Стручков С.Ю., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 11 |

**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 по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОК** | **Формулировка компетенции** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 2. | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовывать работу коллектива и команды;  Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;  Основ проектной деятельности |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения | Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основ здорового образа жизни;  Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  Средств профилактики перенапряжения;  Стандартов антикоррупционного поведения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего) | 160 |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | 4 |
| практические занятия | 156 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося  (всего) | - |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебный дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучаемых** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Раздел 1. | Основы физической культуры | 4 |  |
| Тема 1.1.  Физическая культура. Содержание учебного материала. Общий план мероприятий. | Теоретическое занятие:  Содержание учебного материала  Техника безопасности и ЧС в с/з и на снарядах. Личная гигиена. Гигиена спортивного зала. Общий план мероприятий: спортивные секции, соревнования | 2  2 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Раздел 2.  Настольный теннис |  | 26 |  |
| Тема 2.1.  Техника и правила игры в настольный теннис.  Тема 2.2.  Техника подачи и удары по мячу. | Практические занятия:  Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Техника игры настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка ракетки. Передвижения у стола. Игры 1х1.  Практические занятия:  Удары по мячу (толчком). Подачи мяча. Игры 1х1. | 4    6 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 2.3.  Двусторонние игры | Практические занятия:  Соревнование в группе 1х1 (дополнительно шашки 1х1). Парные игры. | 16 |
| Раздел 3.  Баскетбол. |  | 26 |  |
| Тема 3.1 Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | Практические занятия:  Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и соревнований по баскетболу.  Совершенствование перемещения в нападении и защите в стойке баскетболиста. Учебные игры. | 4 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 3.2  Техника передачи мяча. | Практические занятия:  Совершенствование передачи мяча 1 и 2-мя руками на месте и в движении. Учебные игры. | 4 |
| Тема 3.3  Техника ведения и переводы мяча. | Практические занятия:  Совершенствование техники ведения и переводов мяча. Учебные игры. | 4 |
| Тема 3.4  Техника броска мяча. | Броски в движении. Броски с разных точек. Штрафной бросок. Учебные игры. | 4 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 3.5  Учебная игра. Судейство. | Лекционное занятия:  Организация проведения соревнований. Судейство на площадке и за судейским столиком. | 2 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 3.6  Контрольные нормативы. | Практические занятия:  Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе. Подготовка: См. таблицу «Баскетбол». | 8 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Раздел 4.  Волейбол. |  | 26 |  |
| Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | Практические занятия:  Техника безопасности на занятиях волейболом.  Совершенствование перемещения в нападении и защите в стойке волейболиста. Учебные игры. | 4 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 4.2.  Техника приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками. | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием и передачи мяча в 2-х и 3-х на месте и со сменой мест. Жонглирование мяча 2 руками: сверху, снизу, смешанные передачи. Учебные игры. | 4 |
| Тема 4.3.  Техника подач мяча. | Практические занятия:  Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи мяча. Учебные игры с подачей мяча на точность в определенные зоны площадки. | 4 |
| Тема 4.4.  Техника прямого нападающего удара. | Практические занятия:  Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебные игры. | 4 |
| Тема 4.5.  Учебные игры. Судейство. | Практические занятия:  Правила игры и соревнований по волейболу.  Судейство на учебно-тренировочных играх по волейболу во время занятия. | 4 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 4.6.  Контрольные нормативы | Практические занятия:  Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Подготовка: См. таблицу «Волейбол». | 6 |
| Раздел 5.  Гимнастика |  | 20 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.  Общая физическая подготовка. | Практические занятия:  Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 4 |
| Тема 5.2. Атлетическая гимнастика.  Специальная физическая подготовка. | Практические занятия:  Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 |
| Тема 5.3.  Контрольные нормативы по ОФП | См. таблицу ОФП  Подготовка к сдаче ОФП  1). Подтягивание на высокой – юноши, на низкой – девушки перекладине.  2). Приседание на скорость 30′′ - 1′  3). Отжимание – сгибание разгибание рук в упоре лежа  4). Пресс – сгибание разгибание туловища из упора лежа за 1мин. | 12 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Раздел 6.  Лыжный спорт |  | 40 |  |
| Тема 6.1.  Техника передвижения на лыжах | Практические занятия:  Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. | 8 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 6.2.  Техника спусков и подъемов. | Практические занятия:  Техника спусков и подъемов торможение приемом плугом полу – плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения. | 8 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 6.3  Прохождение дистанции. Зачетное занятие. | Практические занятия:  Прохождение дистанции 3, 5, 10км. – без учета времени. Контрольная сдача 3 км. – девушки; 5 км. – юноши. Д.-2130–''3'', 20–''4'', 19-''5''  Ю.-30-''3'', 27– ''4'', 25-''5'' . | 24 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Раздел 7.  Легкая атлетика |  | 18 |  |
| Тема 7.1.  Техника специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого стартов | Практические занятия  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.  Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 4 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 7.2.  Техника бега на короткие и средние дистанции | Практические занятия: Техника бега на короткие и средние дистанции Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 8 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| Тема 7.3. Контрольные нормативы по легкой атлетике | Практические занятия: См. таблицу «Легкая Атлетика». Подготовка к контрольным нормативам. | 6 | ОК1, ОК2  ОК3, ОК4, ОК8. |
| **Всего** |  | **160** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличие: Кабинета физической культуры, спортивного зала оснащенным оборудованием, открытого стадиона. Инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, скакалки, гимнастические маты, обручи,.итд.. Для занятий лыжным спортом: Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Технические средства обучения: музыкальный центр, персональный компьютер, фотоаппарат, учебно-методическая литература.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2018. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382/view2/1>
2. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – М.: КноРус, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>
3. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
4. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226с.

**Интернет-источники:**

1. Сайт Министерства образования и науки РФ [http://mon.gov.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmon.gov.ru%2F)
2. Российский образовательный портал [www.edu.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.edu.ru)
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования [http://www.firo.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.firo.ru%2F)
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ [www.ed.gov.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ed.gov.ru)

**Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: [www.fisio.ru/fisiokids.html](http://www.fisio.ru/fisiokids.html)
3. Физкультура для все всех: для детей и взрослых [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: [www.fizkultura-vsem.ru](http://www.fizkultura-vsem.ru)
4. Физическая культура и спорт: Золотая библиотека здоровья [Электронный ресурс]. – М.: ФИС, 2018. – Режим доступа: [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)

**4.Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:  - 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 | Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| Умения:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

1. **Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Номер раздела/пункта программы практики  обновленного | Наименование раздела/пункта  обновленного | Основание | Дата внесения изменения | Подпись лица, внесшего изменения |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |