

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (предприятия торговли)

Разработчики:

Клочкова М.В. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Быков А.П. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и овладению профессиональными и общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
--------------	---------------------------	---------------------------

<p>ОК 1</p>	<p>У 1.1распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У 1.2анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У 1.3определять этапы решения задачи; У 1.4выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У 1.5составить план действия; У 1.6определить необходимые ресурсы; У 1.7владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У 1.8реализовать составленный план; У 1.9оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>З 1.1актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; З 1.2основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; З 1.3алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; З 1.4структуру плана для решения задач; З 1.5порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 2</p>	<p>У 2.1определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; У 2.2структурировать получаемую информацию; У 2.3выделять наиболее значимое в перечне информации; У 2.4оценивать практическую значимость результатов поиска; У 2.5оформлять результаты поиска</p>	<p>З 2.1номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; З 2.2приемы структурирования информации; З 2.3формат оформления результатов поиска информации</p>

ОК 3	<p>У 3.1определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>У 3.2применять современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>У 3.3определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>З 3.1содержание актуальной нормативно-правовой документации;</p> <p>З 3.2современная научная и профессиональная терминология;</p> <p>З 3.3возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 4	<p>У 4.1организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>У 4.2взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>З 4.1психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>З 4.2основы проектной деятельности</p>
ОК 8	<p>У 8.1использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 8.2применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У 8.3пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>З 8.1роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 8.2основы здорового образа жизни;</p> <p>З 8.3условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ОГСЭ 04. Физическая культура.		196		196	194	2		-		

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательна я учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно- техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		У	З	Информаци-онные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры										
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 2. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»	2	4		У1 У2 У3 У4 У8	З1 З2 З3 З4 З8	1.1 2.1		Фронтальная беседа, устный опрос
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности										

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»	42		У1 У 2 У 3 У 4 У 8	З 1 З 2 З 3 З 4 З 8	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
--	---	---	----	--	---	--	------------	--	---

Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	«Комплекс общеразвивающих упражнений» «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп» «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»	38		У1 У 2 У 3 У 4 У 8	З 1 З 2 З 3 З 4 З 8	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
--	---	---	----	--	---	--	------------	--	---

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	«Техника безопасности на занятиях по волейболу. «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию.» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»	60		У1 У 2 У 3 У 4 У 8	З 1 З 2 З 3 З 4 З 8	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальн ых заданий
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски	«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными	36		У1 У 2 У 3 У 4 У 8	З 1 З 2 З 3 З 4 З 8	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальн ых заданий

	<p>мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,</p> <p>«Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p>								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-Прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p>		14		У1 У 2 У 3 У 4 У 8	З 1 З 2 З 3 З 4 З 8	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
Промежуточная аттестация										Дифференцированный зачет

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, набивные мячи); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

1. Основные источники:

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС ВООК.ru
URL: <https://book.ru/book/939387>

2. Дополнительные источники:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б.Муллер [и др.].— М.: Юрайт, 2021.— 424с.— ЭБС Юрайт
[URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;
 - опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
 - преподаватели должны проходить стажировку в профильных¹ организациях не реже 1 раза в 3 года.
-