

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:
директор
Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

30 августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Челябинск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 1, протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР



И.Н. Романенко

« 27» августа 2021 г.

Специалист по УМР



О.А. Швецова

« 27» августа 2021 г.

Разработчик: Л.А. Беляева – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические/лабораторные занятия	156
контрольные занятия/ точки рубежного контроля	-
курсовая работа/проект	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Зачет	6
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета	4

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			теоретических занятий (час)	лабораторных и/или практических занятий (час)	контрольных занятий /точек рубежного контроля (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел 1 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	18	18	-	18	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Введение в предметное содержание дисциплины. Стартовая диагностика	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся	2	2	-	2	-	-	-	-	-

система									
Тема 1.3 Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Комплекс упражнений для укрепления мышц тазобедренного сустава	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.5 Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.6 Комплекс упражнений для поддержания работоспособности и снятия общего утомления	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.7 Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей рук	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.8 Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.9 Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	12	-	12	-	-	-	-	-
Тема 2.1. Развитие физических качеств как единый процесс	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Силовые способности и методика их совершенствования	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Скоростные способности и методика их совершенствования	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Бег с ускорением	2	2	-	2	-	-	-	-	-

на отрезках до 50 м (соревнование)									
Тема 2.5 Гибкость и методика её совершенствования	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.6 Бег на 400- 800 м. в умеренном темпе (соревнование)	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 3. Лыжная подготовка	18	18	-	16	-	-	-	-	2
Тема 3.1 Техника передвижения одновременно одношажным ходом	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Техника передвижения коньковым ходом	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Техника торможения на открытых склонах	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Техника передвижения поворотов в движении	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.6 Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км (мал.) (соревнование)	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	20	20	-	20	-	-	-	-	-
Тема 4.1 Техника подготовки баскетболиста	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Техника владения мячом	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Техника броска в корзину в движении после двух шагов	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Техника защиты. Техника овладения мячом. Техника нападения, передвижения игроков	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.5 Правила игры. Судейство	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	20	20	-	18	-	-	-	-	2
Тема 5.1 Комплекс упражнений, направленных	6	6	-	6	-	-	-	-	-

на предупреждение развития профессиональных заболеваний									
Тема 5.2 Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Тема 5.3 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	2
Раздел 6 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств по профессии	24	24	-	24	-	-	-	-	-
Тема 6.1 Здоровый образ жизни человека, его ценность и значимость для профессионала	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 6.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 6.3 Упражнения для развития общей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 6.4 Круговая тренировка. Силовая подготовка	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 6.5 Развитие скоростно-силовых качеств	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 6.6 Бег с ускорением на отрезках до 50 м (соревнование)	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)	30	30	-	28	-	-	-	-	2
Тема 7.1 Техника	6	6	-	6	-	-	-	-	-

нападения и защиты, стойки, перемещения									
Тема 7.2 Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Тема 7.3 Техника нападающего удара	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 7.4 Техника взаимодействия игроков передней и задней линии	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Тема 7.5. Учебные двухсторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	2
Раздел 8 Настольный теннис	26	26	-	26	-	-	-	-	-
Тема 8.1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 8.2 Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	6	6	-	6	-	-	-	-	-
Тема 8.3 Технические приёмы игры в настольный теннис: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 8.4 Тактика игры в настольный теннис: стили игры, тактические комбинации	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 8.5 Тактика одиночной и парной игры в настольный теннис. Двусторонняя игра	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 8.6 Тактические комбинации настольного тенниса	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Дифференцированный зачет	4	4	-	-	-	-	-	-	4
Итого	166	166	-	156	-	-	-	-	10

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в спортивном зале.

Основное оборудование, компьютерная техника, установленное программное обеспечение, обеспечивающее проведение всех видов занятий:

Спортивный зал:

Стенка гимнастическая,

Гимнастические скамейки,

Гимнастические снаряды,

Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,

Маты гимнастические,

Канат,

Беговая дорожка,

Кольца баскетбольные,

Щиты баскетбольные,

Стойки волейбольные,

Сетка волейбольная.

3.2 Информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>определение методов работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>выбор оптимальной структуры плана для решения задач;</p> <p>понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации;</p> <p>современной научной и</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
---	--	--

4.2 Критерии оценки

Критерии оценки практических навыков:

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент:

- свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий;
- выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
- в письменном отчете по работе правильно и аккуратно выполнены все записи;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;
- в письменном отчете по работе делает незначительные ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы;
- в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки;
- студент умеет применять полученные знания при решении простых

задач по готовому алгоритму;

- в письменном отчете по работе допущены ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их суть, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена;

- в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует;

- на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Критерии оценки выполнения практических заданий:

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.