

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«30» _____ 06 _____ 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

ОУП.01.06

Физическая культура

Учебный план: _____ 21-02-1-30 _____

Код, наименование
специальности _____ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) _____

Квалификация выпускника _____ Бухгалтер _____

Уровень образования: _____ Среднее профессиональное образование _____

Форма обучения: _____ Очная _____

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Максимальная учебная нагрузка	117	
	Обязательные учебные занятия	117	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия, семинары	113	
	Лабораторные занятия		
	Курсовой проект (работа)		
	Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Дифференцированный зачет	1,2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **05.02.2018 г. № 69**

Составитель(и): Пуртова А.Н.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой

комиссии: Пуртова А.Н.

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную

программу: Фортуна В.П.

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование 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 ДОК 1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ДОК 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если предусмотрено)	109
Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	49	ДОК 1
	Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения.	2	
	В том числе практических занятий	47	
	Практическое занятие № 1. Разминка, бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 2. Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие № 3. Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.	4	
	Текущий контроль	2	
	Практическое занятие № 4. Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на длинные дистанции	4	
	Практическое занятие № 6. Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.	2	
	Текущий контроль	2	
	Практическое занятие № 7. Метание теннисного мяча.	4	
	Практическое занятие № 8. Прыжки в длину с места, отработка техники.	4	
Практическое занятие № 9. Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.	4		
Практическое занятие № 10 Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.	4		

	Практическое занятие № 11 Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	4	
	Практическое занятие № 12 Беговые эстафеты.	4	
	Практическое занятие № 13 Беговые эстафеты с предметами.	1	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	Всего за 1 семестр	49	
Тема 2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	68	ДОК 1
	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног ; упражнения для развития силы мышц живота ; упражнения для развития гибкости и координационных способностей ; комплексное развитие физических качеств;	2	ДОК 1
	В том числе практических занятий	66	
	Практическое занятие № 13. Выполнение Упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине;	10	
	Практическое занятие № 14. Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.	4	
	Текущий контроль	2	
	Практическое занятие № 15. Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 16. Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.	8	
	Текущий контроль	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение	8	

	упражнений с гантелями.		
	Практическое занятие № 18. Упражнение на шведской стенке	8	
	Практическое занятие № 19 Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками	8	
	Практическое занятие № 20 Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).	6	
	Практическое занятие № 21 Спортивные игры на развитие ловкости	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	Всего за 2 семестр	66	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный //

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Джалилов П. Б. Физическая культура. Биохимические основы спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Джалилов П. Б., Гусельникова Е. В., Стогова Е. А. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 132 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2018173, по паролю.

2. Никулина Л. Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие / Никулина Л. Б., Храпов В. И., Трушина Т. Л., Никулин И. В. — СПб.: СПбГУПТД, 2019.— 169 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201999, по паролю.

3.2.3. Дополнительные источники.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон	Фронтальная беседа, устный опрос

<p>социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений На отлично Обучающийся свободно владеет теоретическим материалом, четко отвечает на поставленные вопросы На хорошо Обучающийся владеет теоретическим материалом, может ответить на наводящие вопросы. На удовлетворительно Обучающийся не уверен в своих ответах, теоретическим материалом владеет слабо. На вопросы отвечает с затруднением. Не удовлетворительно. Обучающийся не владеет материалом. Не может ответить на вопросы.</p>	
<p>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</p>	<p>На отлично Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

	<p>норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>На хорошо Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>На удовлетворительно Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>Не удовлетворительно Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
--	--	--