

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,
проректор по учебной работе

А.Е. Рудин

«30» июня 2020 г

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04

Физическая культура

Учебный план:

20-02-1-30

Код, наименование

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника Бухгалтер

Уровень образования: Основное общее 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 | 160 | |
| | Обязательные учебные занятия | 156 | |
| | Лекции, уроки | | |
| | Практические занятия, семинары | 156 | |
| | Лабораторные занятия | | |
| | Курсовой проект (работа) | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Экзамен | | |
| | Дифференцированный зачет | 3,4,5,6 | |
| | Контрольная работа | | |
| | Курсовой проект (работа) | | |

Санкт-Петербург

2020

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): Забродин А.Ю.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой

комиссии: Шаповалов К.В.

(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 ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| ОК | Умения | Знания |
|-------|---|--|
| ОК 1. | 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. | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |

| | | |
|-------|--|--|
| | оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | |
| ОК 3. | 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. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 8. | 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 | 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 |

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 | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 148 |

| | |
|--|----------|
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) | - |
| Самостоятельная работа | 4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 8 |

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. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 30 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | | |
| | В том числе практических занятий | 30 | |
| | Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта. | 4 | |
| | Практическое занятие № 2 Стартовый разгон. | 4 | |
| Практическое занятие № 3 Бег на короткие | 8 | | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | дистанции. | | |
| | Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта. | 4 | |
| | Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции. | 8 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Содержание учебного материала | 32 | |
| | Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером. | | |
| | Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями. | | |
| | Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами. | | |
| | Практическое занятие № 10 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | В том числе практических занятий | 30 | |
| | Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 4 | |
| Практическое занятие № 12 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 4 | | |
| Практическое занятие № 13 Развитие силовой выносливости. | 4 | | |
| Практическое занятие № 14 Комплекс силовых упражнений. | 4 | | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------------------|
| | Практическое занятие № 15 Выполнение ОРУ. | 8 | |
| | Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Пробежка на короткие дистанции на время | 1 | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего за 3 семестр | 63 | |
| Тема № 3. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | 43 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | В том числе практических занятий | 42 | |
| | Практическое занятие № 17. Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы. | 18 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Практическое занятие № 18. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 18 | |
| Текущий контроль | 2 | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся Игра в баскетбол. | 1 | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего за 4 семестр | 43 | |
| Тема 4. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 22 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места. | | |
| | В том числе практических занятий | 23 | |
| | Практическая работа № 19. Бег на средние дистанции | 2 | |
| | Практическая работа № 20. Метание мяча | 2 | |
| | Практическая работа № 21. Прыжки в длину с места. | 2 | |
| | Практическая работа № 22. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. | 2 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Практическая работа № 23. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей | 4 | |
| | Практическая работа № 24. подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся Пробежка 2 км | 1 | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------------|
| | Консультации | - | |
| | Промежуточная аттестация (контрольная работа) | 2 | |
| | Всего за 5 семестр | 23 | |
| Тема №5. Силовая подготовка. | Содержание учебного материала 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | 31 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | | |
| | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| | В том числе практических занятий | 30 | |
| | Практическое занятие № 25. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 4 | |
| | Практическое занятие № 26. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 4 | |
| | Практическое занятие № 27. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4 | |
| Практическое занятие № 28. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 4 | | |
| Текущий контроль | 2 | | |
| Практическое занятие № 29. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4 | | |

| | | | |
|---------------|--|------------|--|
| | Практическое занятие № 30 Обучение развитию общей и силовой выносливости. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение общих развивающих физических упражнений. | 1 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Консультация | - | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего за 6 семестр | 31 | |
| Всего: | | 160 | |

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. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

3.2.3. Дополнительные источники. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</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 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> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</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</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>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>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 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> | <p>оценка выполнения контрольных нормативов</p> |
|--|---|---|