

Приложение III.ОГСЭ. 04
к ООП по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022

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) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 года №69 укрупненной группы подготовки 38.00.00 Экономика и управление

Организация разработчик: ФГАУ ВО «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Е.Н.Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Панова А.В. преподаватель
Ерешко А.А преподаватель

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов

от 29.03.22 протокол № 3 -

Председатель ЦК



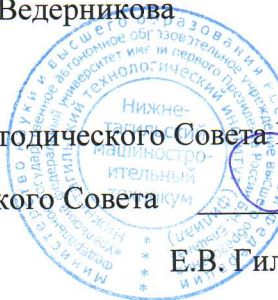
Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМИ

Протокол № 3

Председатель Методического Совета

« 30 » 03 2022
г.




Е.В. Гильдерман

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГЭЭ-04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО 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 следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска
ОК 03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 04		Средства профилактики перенапряжения
ОК 08		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятия	Объем часов
Объем образовательной программы	174
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	158
Консультации	8
Промежуточная аттестация 4 зачет, 6 дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и Общесультурное социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры (Содержание учебного материала) Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.	8	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Раздел 2. Основные виды легкой атлетика	Раздел 2.1 Легкая атлетика	158	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты на различных исходных положениях. Бег 100м. Изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	58	
Тема 2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия. Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под		

длинные дистанции	услов. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Тема 3	Практические занятия. Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.		
Тема 4	Практические занятия. Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	28	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Раздел 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	Практические занятия. Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с азартной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Стреловые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.		
Тема 1. Технические и тактические действия в баскетболе			
Раздел 2.3*		48	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Лыжная подготовка	Практические занятия. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие)		

<p>Тема 2. Слушки, торможения, подьемы</p> <p>Раздел 2.4 Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к поперебным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «ступором», на параллельных лыжах, изменением темпа и пауз отдыха. Прокладывание отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прокладывание дистанции 3 км (девушка) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Марш - бросок, скандинавская ходьба.</p> <p>Практические занятия. Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуск: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «шлугом». Подъемы «елочкой», «полуполочкой», «лесенкой».</p>	24	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
<p>Тема 1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</p> <p>Раздел 2.5* Гимнастика</p> <p>Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения</p>	<p>Практические занятия. Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания игровой направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p> <p>Практические занятия. Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом, выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для</p>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

<p>коррекции нарушенной осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений: вводной и производственной гимнастики; дыхательных упражнений; утренней гимнастики; упражнений для глаз.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки.</p>	<p>8</p>	174
<p>Консультации</p> <p>Всего:</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал (большой и малый спортивный зал).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. – 9-е изд., М.: «Просвещение» 2021
 2. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионально образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктиевич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.
 3. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.
- Электронные издания (электронные ресурсы)**
1. Алейми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Алейми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>.
 2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.
 3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемяткин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>.
 4. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
 5. www.minispd.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
 6. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
 7. www.olimpic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр "Академия", 2001г.
2. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

Периодические издания:

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы контроля и оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Верное понимание физической культуры для профессионального и социального развития личности.</p> <p>Полнота воспроизведения основных определений.</p> <p>Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.</p>	<p>Опрос</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>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 профессии (специальности)</p>	<p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».</p> <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p>
		<p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»</p>