

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю
Директор ГПОУ ТО «ТЭК»
Макарова А.В.
Приказ № _____
«27» августа 2021 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Щекино
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Организация-разработчик: **Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Разработчики:

Ермакова Надежда Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»

Рабочая программа рекомендована предметно-цикловой комиссией № 1 Государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»

Протокол № 1 от «27» августа 2021г.

Председатель ПЦК № 1  М.И.Хейфец

Заместитель директора по учебной работе  Е.В.Кошелева

27 августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 188 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	188
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	188
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	188
Самостоятельная работа	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	1 Изучение комплексов утренней гимнастики. Раздельный способ проведения ОРД.		
	2 Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки.		
3 Совершенствование комплексов утренней гимнастики			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		182	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	1 Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами.		
	2 Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы.		
	3 Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой.		
	4 Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.		
	5 Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами.		
6 Совершенствование упражнений для развития силовых качеств.			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	40	
	Практические занятия		
1	Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений.		

	2	Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	
	3	Обучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой низкого и высокого старта.	
	4	Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	
	5	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции.	
	6	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение техники прыжка в длину с места.	
	7	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции.	
	8	Обучение техники бега на длинные дистанции и умение распределять силы и дыхание на дистанции.	
	9	Обучение технике метания.	
	10	Обучение технике челночного бега.	
	11	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	
	12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого и высокого старта.	
	13	Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона.	
	14	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега	
	15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
	16	Совершенствование техники метания.	
	17	Совершенствование техники челночного бега.	
	18	Совершенствование техники эстафетного бега.	
	19	Совершенствование техники бега по виражу.	
	20	Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени.	
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		30
	Практические занятия		
	1	Обучение ведения мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах.	
	2	Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	
	3	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку.	
	4	Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. Тактика игры в нападении.	
	5	Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок.	
	6	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре.	
	7	Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	
	8	Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска.	
	9	Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча.	
	10	Обучение тактике игры. Скрестное перемещение.	
	11	Обучение подстраховке защитника, нападению, контратаке.	
12	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, с одной рукой от плеча, снизу и с боку.		

	13	Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	
	14	Совершенствование штрафного броска. Групповые и командные действия игроков.	
	15	Совершенствование учетной игры.	
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала		46
	Практические занятия		
	1	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Стойки и перемещения по площадке.	
	2	обучение стойкам и перемещению по площадке. Ознакомление с верхней и нижней передачей.	
	3	Обучение верхней и нижней передачи мяча. Техника приема мяча сверху и снизу.	
	4	Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки.	
	5	Индивидуальная работа с мячом.	
	6	Передача мяча в тройках.	
	7	Работа с мячом у сетки.	
	8	Игра в тройках через сетку.	
	9	Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении.	
	10	Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	
	11	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	
	12	Совершенствование верхней, нижней и боковой подачи.	
	13	Совершенствование нападающего удара.	
	14	Блокировка. Страховка у сетки.	
	15	Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча.	
	16	Совершенствование нападающего удара.	
	17	Совершенствование работы в тройках и нападающего удара.	
	18	Совершенствование верхней и нижней подачи.	
	19	Тактические действия игрока.	
	20	Совершенствование блокировки и страховки у сетки.	
	21	Совершенствование учебной игры.	
	22	Совершенствование учебной игры с учётом тактических приёмов.	
	23	Совершенствование учебной игры с учётом соревновательных действий.	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		28
	Практические занятия		
	1	Ознакомление с техникой безопасности и гигиенических требованиях на занятиях по лыжной	

		подготовке, Подбор лыж	
	2	Ознакомление с техникой бесшажного хода. Ознакомление с техникой одношажного хода.	
	3	Ознакомление с техникой двухшажного классического хода. Обучение бесшажному и одношажному ходу	
	4	Обучение по переменному двухшажному ходу. Ознакомление спуску и подъему.	
	5	Обучение спуску и подъему. Торможение плугом. Экстренное торможение.	
	6	Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование одношажного хода.	
	7	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу.	
	8	Совершенствование спусков, подъемов, торможению. Обучение коньковому ходу.	
	9	Совершенствование коньковому ходу . Обучение распределению сил на дистанции.	
	10	Прохождение дистанции 3-5 км с учетом времени.	
	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	
	12	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
	13	Прохождение дистанции до 5 км. (д.), 8 км. (ю.) без учёта времени.	
	14	Прохождение дистанции 5 км. (д.), 8 км. (ю.) с учётом времени.	
Тема 2.6. Гимнастика	Содержание учебного материала		20
	Практические занятия		
	1	Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использованием собственного тела.	
	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров.	
	3	Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации.	
	4	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации.	
	5	Обучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники упражнений релаксации.	
	6	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	
	7	Техника выполнения элементов аэробики.	
	8	Совершенствование техники элементов аэробики.	
9	Техника танцевального шага вальса.		

	10	Совершенствование техники танцевального шага вальса.	
Тема 2.7 Спортивные игры. Ручной мяч	Содержание учебного материала		6
	Практические занятия		
	1	Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры.	
	2	Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры.	
	3	Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака.	
	Итого:		188

Распределение учебных часов на различные темы программы

		Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	6
2	Лёгкая атлетика	40
3	Спортивные игры (баскетбол)	30
4	Спортивные игры (волейбол)	46
5	Гимнастика	20
6	Лыжная подготовка	28
7	Общая физическая подготовка	12
8	Спортивные игры (ручной мяч)	6
9	Итого	188

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений);

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.-Кнорус,2018
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования.-М., 2017

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2010
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2007

3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.:ВЛАДОС, 2009
4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2011
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2013

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные</p>

дистанции; прыжков в длину;
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.