МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГПОУ ТО «тУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |
| --- |
| Утверждаю:  Директор ГПОУ ТО «ТЭК» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Макарова  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» мая 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(заочное отделение)

По специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт

Щекино

2024 г.

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.**

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

**Разработчики:**

Ермакова Надежда Александровна, преподаватель 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 № 9 от « 20» мая 2024г.

Председатель ПЦК № 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Хейфец

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кошелева

«20» мая 2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и Содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины** | 11 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 14 |

**1. паспорт РАБОЧЕй ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

* 1. **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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

* 1. **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 167 часов, в том числе:

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие (2 часа), одно зачётное занятие (2 часа).

- основное количество часов (163) отводится на самостоятельную работу.

2. **Структура и примерное содержание учебной дисциплины**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **167** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **4** |
| в том числе: |  |
| Лекционное занятие | **2** |
| Зачётное занятие по контрольной работе | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **163** |
| в том числе: |  |
| 1.Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, выполнение контрольной работы |  |
| *Итоговая аттестация в форме дифзачета.* | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины 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** |  | **24** |  |
| **Тема 1.1.\*\***  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | 4 |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | *1* |
| **Социально-биологические основы физической культуры.**  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 20 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | **122** |
| **Тема 2.1. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Теоретические сведения.** Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  **Двигательные действия.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**   1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 15 |  |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 15 |  |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.  **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой ,головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.  **Бадминтон.** Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 30 |  |
| **Тема 2.4. \*\***  **Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** |  |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпенге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зиг-заг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексом в процессе самостоятельных занятий. | 22 |  |
| **Тема 2.4.\*\*\* Атлетическая гимнастика (юноши)**  *(одна из двух тем)* | **Содержание учебного материала** |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.  Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 27 |  |
| **Тема 2.5 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лыжная подготовка** (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5км (девушки), до 10 км (юноши).  **Катание на коньках.** Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  **Кроссовая подготовка.** Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  1.Катание на лыжах/коньках в свободное время. | 13 |  |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  |  |
| **Тема 3.1.\*\* Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** |  |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**   1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | 21 |  |
| **Всего:** | | **167** |

**Распределение учебных часов на различные темы программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Из них аудиторных | Из них самостоятельных |
| 1 | **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | 24 | 4 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 15 |  | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 30 |  | 30 |
| 5 | Аэробика/Атлетическая гимнастика | 49 |  | 49 |
| 6 | Лыжная подготовка | 13 |  | 13 |
| 7 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | 21 |  | 21 |
|  | **Итого** | 167 |  | 167 |

**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-тренеровочные лыжни 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования./А.А.Бишаева-М.:Сфера, 2022

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков.-Кнорус,2021

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А.Бароненко, А.А.Рапопорт.-М.: ИНФРА-М, 2020
2. БарчуковГ.Е. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ/Г.Е.Барчуков.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2021
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр/Б.Р.Голощапов.-М.:ИЦ Академия, 2017
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта/В.И.Дубровский.-М.:ВЛАДОС, 2019
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб./Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын аведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2018

**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.mossport.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** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией  - домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  - 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.  **Лёгкая атлетика.**  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  Бега на короткие, средние, длинные 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. |