

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГОУ СПО ЛНР «РТЭК»)

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора колледжа
Дудник А. С.

« 4 » от 24.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Квалификация выпускника
бухгалтер

Форма обучения очная

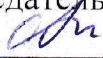
Ровеньки, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчик: Рыбальченко А. В., преподаватель физической культуры, руководитель физической культуры, руководитель ССК «Медведь» ГОУ СПО ЛНР «Ровеньковский технико-экономический колледж»

Рассмотрено на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 4 от «31» 08 2023 г.

Председатель ЦК

 А. Ш. Белокур

Заместитель директора по учебной работе

 И. А. Дьяченко

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 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 цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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). Взаимодействовать в группе и команде	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 и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т. ч. в форме практической подготовки	124
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	124
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Промежуточная аттестация (за счет часов практических занятий).	2

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	20/8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	

Тема 1.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1. Кроссовая подготовка.	28/8	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
		2. Техника подачи и приема мяча с подачи.	
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий		
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	

	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2		
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2		
	7. Тактика подач и приема подач.	2		
	8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2		
	9. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2		
	10. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			8
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)			
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов			
Тема 1.3. Баскетбол. Совершенствование технических	3. Участие в соревнованиях по волейболу.	24/8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР	
	4. Судейство игр.			
	5. Посещение спортивных секций.			
	Содержание учебного материала			
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.			
2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении,				

Элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	«ведение - 2 шага - бросок»		11, ЛР 14
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)		

Тема 1.4 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.		
	Содержание учебного материала	22/6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	В том числе практических занятий.	16/2	
	1-2. Способы передачи эстафетной палочки.	4	
	3-4. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4	
	5-6. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	7-8. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. (Итоговый контроль).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	
РАЗДЕЛ 2. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		50/14	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	20/4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		

Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	2. Спортивная ходьба.		ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	16	
	1-3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	6	
Тема 2.2. Волейбол. Тактические взаимодействия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные	4-6. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	7-8. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Кроссовая подготовка.	4	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	Содержание учебного материала	22/4	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	В том числе практических занятий	18	
	1-2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4	

технические действия в волейболе.	3-4. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4	
	5-6. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4	
	7-9. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	22/6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	16/2	
	1-2. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины.	4	
	3-4. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	5-6. Круговая тренировка.	4	
	7-8. Прием контрольных нормативов. (Итоговый контроль).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и	6	

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	нормативов.			
	3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.			
	Содержание учебного материала		14/4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.			
	2. Пилатес.			
	3. Дыхательная гимнастика.			
	4. Самомассаж.			
	В том числе практических занятий		10/2	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.		4	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов.	3. Дыхательная гимнастика.		2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов.			
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.				
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими				

упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции 4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. 8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.	
Промежуточная аттестация	2
Всего:	174

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,
оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
оборудование для силовых упражнений;
оборудование для занятий аэробикой;
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
мячи для тенниса,
дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
техническими средствами обучения:
музыкальный центр с микрофоном,
электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие —М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой

- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ¹
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

Прошито и пронумеровано 17

(составляет)

Листов 1

Зам. директора по УР в ГБОУ СПО ЛНР «РТУК»

И. А. Дьяченко

20 г.

