

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

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора колледжа

Дудник А. С.

« 30 » от 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

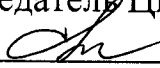
Квалификация выпускника
бухгалтер

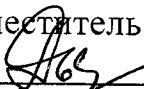
Форма обучения очная

Ровеньки, 2024

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

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

Рассмотрено на заседании ЦК
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 8 от « 30 » 08 2024 г.
Председатель ЦК
 А. Ш. Белокур

Заместитель директора по учебной работе
 И. А. Дьяченко

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 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	126
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	126
Самостоятельная работа ¹	48
Промежуточная аттестация (за счет часов практических занятий).	2

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием 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.		98/2	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала 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 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	20/8 12 2 2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14

метров и 60 метров (контрольный норматив).		2	
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.			
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Тема 1.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	28/8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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		20/2	
	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	

	подачи и приема мяча с поддачи. 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:			
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)	8		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов			
3. Участие в соревнованиях по волейболу.				
Тема 1.3. Баскетбол. Совершенствование технических	4. Судейство игр.	24/8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР	
	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.	«ведение - 2 шага - бросок»		
Тактические действия в защите и нападении.	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.	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	
РАЗДЕЛ 2. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	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.		

подготовка. Спортивная ходьба.	3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий		16	
	1-3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		6	
	4-6. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		6	
	7-8. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).		4	
Тема 2.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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	

действия в волейболе.	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.		6	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и			

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Содержание учебного материала		14/4	
	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	
	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 применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими			

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 программ тестирования 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. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева 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 ²
- 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

(сачинствена)

лист

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

И. А. Дьяченко

30 08 20 24 г.

