

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« НАЛОГОВЫЙ КОЛЛЕДЖ »

СОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор  
ООО «Спорт систем консалтинг»  
Игоря Е.В. Омеляненко



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
Я.А. Погребная  
29 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебной дисциплины

**ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (в торговле)

Квалификация выпускника: бухгалтер

Образовательная программа на базе среднего общего образования

Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: Очная/заочная

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (в торговле), утв. приказом Минобрнауки от 05.02.2018г. №67.

Автор: Преподаватель Жабин С.В.

Программа учебной дисциплины обсуждена на заседании ЦК общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 1 от 29 августа 2020 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР

Филимонова А.Н.

(подпись, ФИО)

29 августа 2020 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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 ОК6, ОК8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную 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)	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	188
в том числе:	
3 семестр	34
теоретическое обучение	4
практические занятия	30
Самостоятельная работа	0
4 семестр	38
теоретическое обучение	0
практические занятия	38
Самостоятельная работа	0
5 семестр	26
теоретическое обучение	0
практические занятия	26
Самостоятельная работа	0
6 семестр	40
теоретическое обучение	0
практические занятия	40
Самостоятельная работа	0
7 семестр	28
теоретическое обучение	0
практические занятия	28

Самостоятельная работа	0
8 семестр	22
теоретическое обучение	0
практические занятия	22
<b>Промежуточная аттестация 3-8 семестр</b>	Диффер.зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теория</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	Содержание учебного материала Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

<b>Тема 1.3.</b> <b>Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация . Студенческий спорт.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		86	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала	30	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.		

	Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	30	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника бега по дистанции.		
	В том числе практических занятий	30	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.		
Самостоятельная работа обучающихся примерная: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов</b>	Содержание учебного материала	26	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	26	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с		

	<p>разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p> <p>Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки</p>		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 3 семестре	2	
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 4 семестре	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		48	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок</b>	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».		
	В том числе, практических занятий	12	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</b>	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет 5 семестр	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		40	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек,</b>	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней		

<b>техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	передач двумя руками		
	В том числе практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка . Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия	10	
<b>Тема 4.2. Техника подачи и приема мяча</b>	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Совершенствование техники подач и приема подач в игре.		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.		
<b>Тема 4.4.</b>	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Совершенствование технических элементов в волейболе.		06, ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	8	
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 6 семестре	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП). Гимнастика</b>		28	
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала	26	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка		
	В том числе, практических занятий	26	
	Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 7 семестре	2	

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		22	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	20	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий	20	
	Одновременные бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 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 500метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км		
<b>Промежуточная аттестация – диф.зачет в 8 семестре</b>		2	
<b>Всего</b>		232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет «Физической культуры», 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;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

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, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник/ М.Я Виленский, А.Г. Горшков. 3-е изд. М. «КноРус», 2016г.
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд. М. «КноРус», 2017г.

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

3. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
4. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
5. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

