

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шиломаева Ирина Алексеевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 04.04.2023 12:26:55
Уникальный программный ключ:
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e625f7b6d62e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Тучковский филиал
Московского политехнического университета**



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР
О.Ю. Педашенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018г. № 69 и Примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: _____

Организация-разработчик: Тучковский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:

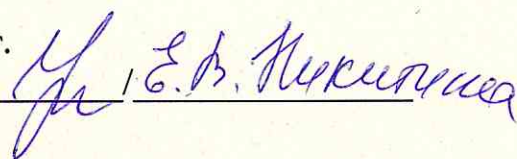
Зацепина Т.М. – преподаватель;

Усачева Т.А. – преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании комиссии образовательной программы специальности 38.02.01.

Протокол № 6 от «16» 05 2022г.

Руководитель образовательной программы _____



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 23.02.07 «Техническое
обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»,
разработанную преподавателями Зацепиной Т.М., Усачевой Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает все необходимые элементы.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины составитель полно и точно описал возможности использования данной программы, требования к умениям и знаниям, которые соответствуют ФГОС. Перечень общих (ОК) компетенций соответствует тексту ФГОС.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

Программа предусматривает получение новых знаний о физическом воспитании и культуре, о здоровом образе жизни, о физическом развитии человека, о спортивной тренировке, о студенческом спорте и об участии и достижениях спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Контрольный раздел программы обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности.

уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

В разделе о физическом воспитании раскрыто содержание различных форм занятий и осуществление проводится на протяжении всего учебного процесса. К ним относятся 5 форм занятий:

- учебные занятия,
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом,
- занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам,
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Программа построена по блочному принципу, что позволяет избегать повторов и дает возможность обеспечить системность в организации занятий.

Программа рассчитана на 332 часа, что представляет собой обязательный минимум. Содержание программы полностью соответствует ФГОС.

Представленная программа учебной дисциплины содержательна, имеет практическую направленность, включает достаточное количество разнообразных элементов, направленных на развитие умственных, творческих способностей обучающихся.

В целом, программа учебной дисциплины достаточна для подготовки специалиста среднего звена по специальности.

Рецензент Ткаченко О.М. Ткаченко - преподаватель дисциплины
(Ф.И.О., звание, квалификационная категория, должность, место работы, подпись)



М.П. Ткаченко О.М. зав. кафедрой
Ткаченко (с.с. Ткаченко)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 учебного 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 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

ОК	Умения	Знания
ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	128
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающихся	
Промежуточная аттестация	3/3/3/ДЗ

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	22	
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	В том числе, практических занятий	22	
	1. Обучение технике низкого старта.	4	
2. Стартовый разгон.	4		
3. Бег на короткие дистанции.	6		
4. Повторить технику низкого старта.	4		
5. Техника бега по дистанции.	4		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	30	
	6. Упражнения для коррекции зрения.		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	

	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	4	
	5. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	20	
	В том числе, практических занятий		
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	6	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	6	
	3. Удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	8	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала		
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	20	
	В том числе, практических занятий		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. В процессе реализации учебной дисциплины используются универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков,

И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 08.06.2021).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Адейми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие Уральский федеральный университет, 2015г. <https://e.lanbook.com>

Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017г. <https://e.lanbook.com>

Башта Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015г. <https://e.lanbook.com>

Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость Издательство "Советский спорт", 2015г. <https://e.lanbook.com>

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы: <http://sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p>		
---	--	--

характерными для данной специальности		
---------------------------------------	--	--