

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

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

для специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69, зарегистрирован в Минюсте России 26.02.2018 рег. № 50137 (ред. от 17.12.2020))

Организация-разработчик:

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:

Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально–экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:
приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

<i>Коды формируемых компетенций ПК, ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 3.4 средства профилактики перенапряжения

1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ.

Не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	6
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148
в том числе:	
домашняя контрольная работа	
Консультации	-
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в 1, 2, 4, 6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы
<i>1 семестр</i>		40	
Раздел Физическая культура и основы здорового образа жизни			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала урока:</p> <p>Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>	1	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Задачи, содержание и формы физической культуры. Основы ЗОЖ. Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	8	
Раздел Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м, 100 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростных способностей.</p>	15	ОК 01 ОК 03 ОК 08
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Техника старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный).</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега; прыжки в длину с</p>		

Развитие силовых качеств.	полного разбега. Техника метания гранаты. Комплекс специальных упражнений для развития скоростных и силовых особенностей.		
Раздел Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью			
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	15	ОК 01 ОК 03 ОК 08
Дифференцированный зачет		<i>1</i>	
<i>2 семестр</i>		64	
Раздел Лыжная подготовка.			
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный и одношажный ходы. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ходы. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Техника прохождения спусков, поворотов со спусков вправо и влево, подъемов и неровностей. Техники торможения. Передвижение по пересеченной местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Оздоровительная ходьба на лыжах.	20	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Раздел Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые упражнения.	Практическое занятие: Строевые команды. Перестроение на месте и движении. Смыкания и размыкания.	1	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Самостоятельная работа: ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой). ОРУ в парах. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке.	20	ОК 01 ОК 03 ОК 08

	Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений. Комплексы атлетической гимнастики. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		
Раздел Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью			
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	22	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Дифференцированный зачет		1	
<i>3 семестр</i>		14	
Раздел Баскетбол			
Тема 1.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника владения баскетбольным мячом: ведение мяча, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в кольцо. Техника передвижений и остановок игрока. Самостоятельная работа: Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча различными способами в движении. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Зонная защита (2 × 3). Зонная защита (3 × 2). Зонная защита (2 × 1 × 2). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. ОРУ на развитие скоростных, координационных и силовых качеств.	2	
		4	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08

Тема 1.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Самостоятельная работа: Техника ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». ОРУ по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Самостоятельная работа: Техника выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	3	
Тема 1.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	
4 семестр		14	
Раздел Волейбол			
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	Практическое занятие: Техника безопасности во время игры в волейбол. Техника передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Страховка у сетки. Групповое блокирование. Тактика игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей.	1	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	3	
Тема 2.2. Техника подачи и приёма мяча после неё	Самостоятельная работа: Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	3	

Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара	Самостоятельная работа: Нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	3	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Самостоятельная работа: Упражнения по совершенствованию физических качеств. Изучение правил игры в волейбол, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях, самоконтроль и дозировка нагрузки.	3	
Дифференцированный зачет.		1	
<i>5 семестр</i>		14	
Раздел Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью			
Тема 1.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Содержание учебного материала урока: Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ 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). Прыжки через гимнастические скакалки. ОФП на тренажерах.	2	
	Самостоятельная работа: Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Повороты в движении. Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки. Развитие силовых качеств и выносливости. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОФП на тренажерах. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08

<i>6 семестр</i>		14	
Раздел Спортивные игры.			
Тема 2.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала урока: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Игровые стойки.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: ОРУ на совершенствование скоростно-силовых способностей. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Игровые стойки. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	4	
Тема 2.2. Бадминтон	Самостоятельная работа: Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, техника передвижения по площадке, жонглирования воланом. Техника ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника 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.	4	
	Самостоятельная работа: Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Техника владения техническими элементами в футболе. Перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием 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. Правила игры.	4	
Дифференцированный зачет.		1	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия большого спортивного зала с душевой и раздевалкой, открытого стадиона широкого профиля, включающего:

- большая комплексная спортивная площадка с раздевалками и душевыми (универсальная площадка для летних и зимних видов спорта);
- малая комплексная спортивная площадка (универсальная площадка);
- волейбольная площадка с раздевалками и душевыми;
- баскетбольная площадка с раздевалками и душевыми, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

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

Технические средства обучения:

- микшерский пульт, 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 обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Издание: 17-е изд., стер. Год выпуска: 2017.

Дополнительная учебная литература:

ДЛ.1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2015.

ДЛ.2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2014.

ДЛ.3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.

ДЛ.4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 30.08.2022)

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022)

3.3. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, являются практическими занятиями, согласно рабочему учебному плану (РУП), и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучающегося, его физическую подготовленность и особенности здоровья. Так, лица, являющиеся инвалидами и/или лицами с ограниченными возможностями здоровья, или имеющие ограничения по здоровью, требуют адаптированных условий для занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>3.4 средства профилактики перенапряжения</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дневник самоконтроля, - устный опрос; - проверка выполнения домашней контрольной работы. <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет в 1, 2, 4, 6 семестрах.</p>