

АНПОО «Колледж международного туризма, экономики и права»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Онуфриенко А.Ф.
« ____ » _____ 2023 г.

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

Специальность

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

Базовый уровень

Форма обучения

Очная

Улан-Удэ

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ	4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Экологические основы природопользования», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Цели и задачи учебной дисциплины :

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование личностных результатов:

- ЛР.1.1 ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- ЛР.1.6 неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР.2.1 российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- ЛР.3.6 приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному

- достоянию;
- ЛР.4.1 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
 - ЛР.4.3 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
 - ЛР.4.4 формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - ЛР.4.5 развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - ЛР.5.2 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;
 - ЛР.7.4 потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
 - ЛР.7.5 готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
 - ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Учебная дисциплина «Основы философии» относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена (ОГСЭ.04.).

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Методико-практические занятия Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Методы контроля за функциональным состоянием организма Основы самомассажа Методы релаксации в процессе занятий
	физическими упражнениями и спортом Основы методики судейства по избранному виду спорта Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях Самостоятельные занятия Составление комплекса физических упражнений

основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Методика – практические занятия Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания Самостоятельные занятия Изучение учебной литературы и написание реферата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, 3-6 семестр</i>	

5.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья		
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2.	Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2	Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		20	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений на короткие дистанции; - занятие в секциях легкой атлетики.		1	
Тема 2.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника бега по дистанции		

дистанции	Практические занятия 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)	14	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		2
Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений на короткие дистанции; - занятие в секциях легкой атлетики.	1	
	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	14	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений; - занятие в л/а секциях .	1	
Раздел 3.	Баскетбол		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение утренней гимнастики; - занятие в секциях по баскетболу.	1	2
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	

Техника выполнения	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		10	1-2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях (игры по упрощенным правилам).		1	
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		10	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях (совершенствование ведения мяча, игры по упрощенным правилам)		1	
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		10	2
Раздел 4.	Волейбол			
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала			2
	1	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.		

перемещений, стойек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 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 игроков, взаимодействие игроков.		10	2
	Практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		10	2
	Практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара		14	2
Тема 4.4.				
Совершенствование	1			
ние техники владения волейбольным мячом	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		14	2
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика		20	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		10	
Раздел 6.	Лыжная подготовка			

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	10	
	- выполнение утренней гимнастики; - занятие в спортивных секциях.		
Всего:		164	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: конь гимнастический, скамейка гимнастическая с металлическими опорами, скамейка гимнастическая с деревянными опорами, бревно гимнастическое напольное, бревно гимнастическое высокое, мат гимнастический, козел гимнастический, мостик гимнастический; шведская стенка, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазанья с крепежем, канат для перетягивания, стойки волейбольные со стаканами, круглые, сетка для волейбола, мячи волейбольные, щиты баскетбольные из фанеры, мячи баскетбольные, мини-футбольные ворота, мячи футбольные, теннисный стол, теннисные ракетки, стол для армрестлинга.

Особенности материально-технической базы, необходимой для организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматриваются и реализуются по мере необходимости. В частности, в учебном процессе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Для обучающихся с нарушением зрения – портативный видеоувеличитель, принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, программа экранного увеличения с речью, портативный тактильный дисплей Брайля.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата – роллер компьютерный, ресивер для беспроводной связи, большая программируемая клавиатура, столы.

Для обучающихся с нарушением слуха – FM - передатчик, FM - приемник с индукционной петлей.

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.
3. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

Дополнительные источники:

Официальные издания

1. Российская газета – в библиотеке ЧОУ ВО БЭПИ
2. Собрание законодательства Российской Федерации

Законодательство РФ

1. Единая база ГОСТов РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://gostexpert.ru/>

Специализированные периодические издания

1. Автономия личности – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47588.html> - ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Вестник спортивной науки – в библиотеке ЧОУ ВО БЭПИ
3. Вузовский вестник – архив библиотеки ЧОУ ВО БЭПИ
4. Наука – 2020 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47481.html> - - ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
3. www.olympic.ru. - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) –Интернет-версия
5. <http://www.topsport.ru> –международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов
6. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ
7. <http://www.sportru.com> - Сайт Спорт ру.
8. www.elibrary.ru - Официальный сайт Научной электронной библиотеки URL [Электронный ресурс].
9. www.rsl.ru - Российская государственная библиотека