

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Златоустовский юридический колледж «Ицыл»**



А.И. Гомола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05

«Физическая культура» для специальности 38.02.01

«Экономика и бухгалтерский учет»

Златоуст, 2021 г.

Образовательная программа среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (программа подготовки специалистов среднего звена) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. г. N 69.;

Образовательная программа среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) согласована с представителем работодателя:

Учредитель и основатель Общества с ограниченной ответственностью
Управляющая компания «Евростандарт»


В.П. Мальцев



СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть:
общими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка при очной форме обучения (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка при заочной форме обучения (всего)	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		100	
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала 1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале, танцевальном зале, бильярдной, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	100	1
Раздел 2. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения	– 10 3 5	

1	2	3	4
Раздел 3. Спортивные игры		50	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники	10	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх	10	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису	10	
Тема 3.4. Большой теннис	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Отработка умения применять технику большого тенниса в игровых ситуациях	10	

1	2	3	4
Тема 3.5. Бадминтон	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону	10	
Раздел 4. Примерная программа физической подготовки		24	
Тема 4.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	14	
Тема 4.2. Методологическая и составляющая развитие физических и оздоровляющих качеств в подготовке выпускников учебного заведения	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Применение индивидуальных комплексов по фитнесу, шейпингу, аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений	10	

1	2	3	4
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1. Вальс	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Вальс как средство отдыха и развития вестибулярного аппарата выпускника. Развитие гибкости, пластичности, выносливости	14	
Тема 5.2. Фигурный вальс	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Фигурный вальс как средство развития коллективных качеств при совершенствовании элементов разучивания. Развитие координации движения, выносливости	10	
Раздел 6. Туризм		20	

1	2	3	4
Тема 6.1. Плавание	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды и с тумб	10	

1	2	3	4
Тема 6.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	–	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км	10	
	Всего:	236	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета _____; мастерских _____; лабораторий _____; спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: _____.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: _____.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: _____.

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, гандбола;
- ракетки и мячики для большого тенниса;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- ракетки и мячики для настольного тенниса;
- коврики для шейпинга;
- скакалки, гантели, гири;
- тренажеры;
- кии, шары для бильярда;
- свистки, секундомеры и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2015.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2015.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p><i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Устный опрос</i> <i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p>