

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ НСО «КУЙБЫШЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ НСО

«Куйбышевский
политехнический колледж»

В.П. Марчуков

ФИО

2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

учебной дисциплины

38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учёт

код /специальность

Уровень образования:	базовый
Нормативный срок получения СПО:	2 года 10 месяцев
Квалификация выпускника:	бухгалтер
Методическое объединение:	общеобразовательных дисциплин

Форма обучения: заочная

Курс, семестр: 1-3, 1-6

Всего 160 часов

Форма контроля: контрольная работа

г. Куйбышев

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) приказ Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 г. № 832 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт;
2. Рабочего учебного плана специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (очная/заочная форма обучения)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение Новосибирской области «Куйбышевский политехнический колледж»

Разработчик: Гуляева Наталья Петровна – Руководитель ФВ, преподаватель физической культуры ГБПОУ НСО «Куйбышевский политехнический колледж», высшей квалификационной категории.

Одобрена на заседании Методического объединения «Общеобразовательных дисциплин» ГБПОУ НСО «Куйбышевский политехнический колледж», протокол № 1 от 28.08 2020г.

Председатель методического объединения _____
подпись/ФИО

Согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе

подпись/ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	11

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

название дисциплины

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и усваиваются знания:

Код ОК*	Умения
ОК 2, 6, 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Знания
ОК 2, 6, 8	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
ОК 2, 6, 8	основ здорового образа жизни.

*Общие компетенции

Код	Наименование результатов обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней интерес.
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 4	Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результаты выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия – <i>не предусмотрено</i>	
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	156
домашняя работа (выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики).	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Контрольная работа</i>

2.2. Разделы дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 160 часов

		Всего часов	Из них аудиторных	Из них самостоятельных
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	8	6	2
2.	Легкая атлетика	40	-	40
3.	Баскетбол	28	-	28
4.	Силовая подготовка	26	-	26
5.	Лыжная подготовка	20	-	20
6.	Волейбол	38	-	38
	Итого	160	6	154

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Реализуемые компетенции
1	2	3	4	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуре личности.		8		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	6	1	ОК 2
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.	2		
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2		
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной	2		

	активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающие в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		154		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала.	40		
	Практические занятия.	-	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. 2. Бег на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по прямой и виражу. 3. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. 4. Прыжки в длину с места и с разбега. 5. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». 6. Специальные подготовительные и подводящие упражнения метателя. Метания мяча и гранаты.	40	3	ОК 2, 6, 8
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала.	28		
	Практические занятия.	-	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Специальные упражнения баскетболиста с одним, двумя мячами. 2. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки. 3. Ловля и передачи мяча. 4. Ведения мяча. 5. Броски мяча. 6. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	28	3	ОК 2, 6, 8
Тема 2.3. Силовая подготовка.	Содержание материала.	26		
	Практические занятия.	-	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие силы мышц рук. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса 3. Развитие силы мышц брюшного пресса. 4. Развитие силы мышц ног.	26	3	ОК 2, 6, 8

	5. Развитие физических качеств.			
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Содержание материала.	20		
	Практические занятия.	-	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. 2. Классические лыжные ходы. 3. Коньковые лыжные ходы. 4. Спуски и подъёмы. 5. Повороты и торможение.	20	3	ОК 2, 6, 8
Тема 2.5. Волейбол.	Содержание учебного материала.	38		
	Практические занятия.	-	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Стойки и перемещения волейболиста. Спец. упражнения волейболиста. 2. Приём и передача мяча. 3. Подачи мяча. 4. Нападающие удары. 5. Блокирование. 6. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	38	3	ОК 2, 6, 8

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины в учебном заведении имеется учебная аудитория.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. Основная литература

1. Собянин Ф.И. Физическая культура . Ростов н/Д., 2020.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М., Гардарика, 2010.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М., Альфа-М, 2003.
3. Милен Шенк. Активный стрейчинг. М., «Издательство ФАИР», 2008.
4. Золотавина И.В. Баскетбол. Издательство Томского государственного педагогического университета, 2006.
5. Ю. И. Гришина. Основы Силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Ростов н/Д, Феникс, 2011.
6. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М., Виста Спорт, 2009.
7. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М., «Просвещение», 2012.

3.2.3. Интернет-ресурсы.

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки контрольной работы.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Коды формируемых ОК и ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	ОК 2, 6, 8	Оценка результатов выполнения самостоятельных заданий по работе с информацией.
основ здорового образа жизни.	ОК 2, 6, 8	Оценка ведения календаря самонаблюдения.
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2, 6, 8	Оценка результатов выполнения самостоятельных заданий по работе с информацией. Контрольная работа

