

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

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

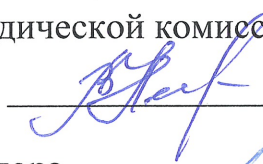
2024

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

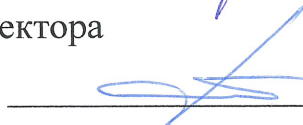
Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 69, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.02.2018, регистрационный № 50137, примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) среднего профессионального образования.

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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

- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
----------	---	----------------------------------	----------------------------	---------------------	---

Использование часов вариативной части ППССЗ не предусмотрено учебным планом.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 160 часа, включая:
учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем –
160 часов;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК 01	Раздел 1-2	158	8	150		8		
ОК 02	Легкая атлетика	28		28				
ОК 03	Волейбол	40		40				
ОК 04	Силовая подготовка	20		20				
ОК 08	Баскетбол	56		56				
	Туризм	6		6				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	-	2	-	-	-	-
Всего часов:		160	8	150		8		-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся II курс I семестр		Объем часов
Раздел 1.Введение	1		Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	2
Раздел 2..Л/атлетика	2		Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5		Зачет – бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6		Зачет – бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7		Зачет – прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	8		Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Раздел 3.Волейбол	9		Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра.	2
	10		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	11		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу.Развитие выносливости. Игра.	2

	13		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	14		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	16		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2

--	--	--	--	--

II курс II семестр (48 часов)				
Раздел 1. Лекция	1		Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности.	2
Раздел 4.Атлетизм	2		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Зачет – пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	6		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Раздел 5. Баскетбол	7		Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. . Спортивная площадка. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
	8		Правила соревнований. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнение ОФП. Игра.	2
	9		Зачет – передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	10		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	11		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	12		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	13		Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2

	14		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	15		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Броски после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	16		Зачет – штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
	17		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Броски после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	18		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Броски после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	19		Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2
	20		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	21		Штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
Раздел 6. Туризм	22		История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	2
	23		Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе.	2
	24		Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Приготовление пищи. Навыки элементов техники туризма.	2

III курс I семестр				
Тема 1. Введение	1		Лекция: Основы рационального питания при различных видах и условиях труда.	2
Тема 2. Л/атлетика	2		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5		Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6		Зачет – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно силовых качеств. Игра.	2
	7		Зачет – прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
	8		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Тема 3. Волейбол	9		Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие выносливости. Игра.	2
	10		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	11		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2

	13		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	14		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	15		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	16		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	17		Зачёт – нижняя подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	18		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	19		Зачёт – нижняя подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	20		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2

III курс II семестр				
Тема 1. Лекция	1		Олимпийское движение.	2
Тема 4. Атлетизм	2		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Зачет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	6		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра. Тема 5. Баскетбол	7		Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
	8		Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	9		Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	10		Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	11		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра.	2

	13		Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	14		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	15		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	16		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	17		Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра.	2
	18		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	19		Штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра.	2
	20		Дифференцированный зачет	2
			Всего	160

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

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 прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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.

4.2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Нестеров Валерий Павлович
Образование	
Курсы повышения	

квалификации	
Категория, педагогическое звание	

4.3 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

1. Учебное планирование по программе «Основы здоровья и физическая культура»(методическое пособие для учителей), 10-11 кл. Васьков Ю.В., Пашков И.В.2004
2. Методическое пособие «Методические рекомендации по вопросам безопасности во время занятий физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий» 11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
3. Тетрадь-дневник выполнение физическо-оздоровительного комплекса тестирования школьников «Шаг к здоровью» 10-11 кл. Волинец Ю.Й., Довганюк В.М., Ильченко А.И. 2007
4. «Тетрадь по физической культуре», 10-11 кл. Дубенчук А.И. 2005
5. «Методика изучения футбола на уроках по физической культуре в школе» (школьный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г., Мосейчук Ю.Ю. 2010
6. Сборник заданий для державной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Дятленко С.М., Чешейко С.М. 2009,2010
7. Методический пособие «Методичные рекомендации по вопросам безопасности во время занятия физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий в «общеобразовательных учебных учреждений», 1-11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
8. «Кружки по футболу в школе» (учебный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г. 2009
9. Сборник заданий для государственной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2011
10. Учебная программа с физической культуры для общеобразовательных учебных заведений, 10-11 кл. Круцевич Т.Ю. и др. 2010
11. Программа специального курса для общеобразовательных учебных заведений «Основы олимпийских знаний», 5-11 кл. Ермолаева В.М. 2011
12. Программа для общеобразовательных учебных заведений. Физическая культура. Спортивный профиль, 10-11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2010
13. Учебная программа курса по выбору, Столитенко Е.В. и др. 2010
14. Спортивные журналы и газеты.
15. Интернет ресурсы: cyberleninka.ru, base.garant.ru, booksite.ru, expeducation.ru, rea.ru, fizkulturaimport.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего-режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ