

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

(заочная форма обучения)

38.02.01 ОГСЭ.04

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет и учебного плана по указанной специальности.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

<p>ОДОБРЕНА Цикловой комиссией социально-экономических дисциплин и дисциплин права</p>	<p>Составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности: Экономика и бухгалтерский учет</p>
<p>Председатель цикловой комиссии Е.В. Степанова 01.09.2023</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе М.Н. Венедиктова 01.09.23</p>



СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03.	<ul style="list-style-type: none">– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;– характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;– применять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;	<ul style="list-style-type: none">– основные критерии, определяющие здоровье человека;– о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
ОК 04.	<ul style="list-style-type: none">– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;– проводить приемы оказания первой помощи при травмах или	<ul style="list-style-type: none">– факторы, влияющие на состояние здоровья;– что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;

ОК 06.	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> – основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. 	<ul style="list-style-type: none"> – информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	8
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	152
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения программы
1	2	3	4
Теоретический раздел			
Тема 1. Теоретические основы физической культуры	Содержание учебного материала Занятие 1. Лекция на тему: «Физическая культура в социально-профессиональной подготовке студентов»	2	репродуктивный
Практический раздел			
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Занятие 1. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств: бег на 100 м, на 400 м, 2000 м, 3000 м В том числе, практических занятий:	2 2	репродуктивный
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Занятие 1. Изучение техники попеременного двушажного классического хода, одновременного двушажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км В том числе, практических занятий:	2 2	репродуктивный

Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	2	репродуктивный
	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру. Подача волейбольного мяча, прием мяча снизу и сверху, нападающий удар. Двусторонняя командная игра		
	В том числе, практических занятий:	2	
Самостоятельная подготовка обучающихся	Тема 2. Легкая атлетика	42	
	Тема 3. Лыжная подготовка	30	
	Тема 4. Спортивные игры	40	
	Тема 5. Атлетическая подготовка	40	
	Итого часов самостоятельной подготовки:	152	
Всего часов:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу;
- лыжная трасса;
- столы для игры в настольный теннис;
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- гири 16 кг, гантели разных весов;
- гимнастические маты;
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

Основные источники:

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», М., «Альфа», 2006 г.;
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа, 2002 г.;

Дополнительные источники:

3. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.
4. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», М. «Физкультура и спорт», 2006 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> – объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует способности объяснять роль и значение физической культуры, характеризует особенности развития физических способностей; – применяет приемы страховки при выполнении физических упражнений; 	Контроль за выполнением реферативной работы
<ul style="list-style-type: none"> – объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах; 	<ul style="list-style-type: none"> – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 	Контроль за выполнением реферативной работы
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> – владеет техниками выполнения двигательных действий; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – использует средства профилактики перенапряжения при выполнении физических упражнений; 	Контроль сдачи учебных нормативов Наблюдение за выполнением практических занятий, в рамках секционных занятий, во время проведения спортивных праздников и соревнований
<ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. 	<ul style="list-style-type: none"> – владеет техниками выполнения двигательных действий; 	Контроль сдачи учебных нормативов Результаты тестирования

Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> – основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон); 	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет реферативную работу по заданной теме 	Контроль за выполнением реферативной работы
<ul style="list-style-type: none"> – факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет реферативную работу по заданной теме 	Контроль за выполнением реферативной работы
<ul style="list-style-type: none"> – основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека; 	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет реферативную работу по заданной теме 	Контроль за выполнением реферативной работы
<ul style="list-style-type: none"> – информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет реферативную работу по заданной теме 	Контроль за выполнением реферативной работы