

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Филиал Илекский зоотехнический техникум

УТВЕРЖДЕНО
Председатель учебно-методической комиссии филиала
А.И. Горшков
« 21 » февраля 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения заочная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

с. Илек, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью 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 другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в 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 знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 321 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часов;
самостоятельной работы обучающегося 297 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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.

2. Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	1 курс	2 курс	3 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	321	107	107	107
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	24	8	8	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	297	99	99	99

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		2		4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	ОК 2, 3, 6	2
	Физическая культура в обеспечении здоровья.			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	ОК 2, 3, 6	2
	Комплекс утренней физической зарядки.			
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Самостоятельная работа:	28	ОК 2, 3, 6	
	Правила спортивных игр и судейства: волейбол, баскетбол и футбол.			
Раздел 2. Учебно-методическая часть		44		
Тема 2.1. Учебно-методическая	Содержание учебного материала	22	ОК 2	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально			

	<p>значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>			
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	22	ОК 2	
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть		189		
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	24	ОК 2	2
Тема 3.2. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	49	ОК 6	2
Тема 3.3. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности</p>	36	ОК 6	2

	<p>игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей)</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>			
Тема 3.4. Виды спорта по выбору	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Элементы единоборства</p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p>	20	ОК 3, 6	1
Тема 3.5. Национальные виды спорт	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Русская лапта. Метание копья.</p>	14	ОК 6	1
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Привила техники безопасности</p>	93		

	при занятиях плаванием.			
--	-------------------------	--	--	--

4. Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Технические средства обучения:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: Учебник для СПО.- Москва:КноРус,2015.-216с

В.А. Бишаева. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебник .-М.:Кнорус, 2012 .-304с.

В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента .-2-е изд., перераб.- Москва: Альфа-М,2012.-336с.

Электронные учебники:

www.book.ru

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: Учебник для СПО.- Москва:КноРус,2015.-216с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура;Учебник.- Москва:КноРус,2016.-256с.

www.knigafund.ru

Вайнер Э.Н. Физическая культура изд-во ФЛИНТА, 2009.-144с.

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

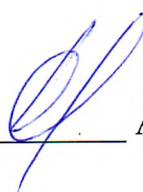
Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Министерством образования и науки РФ, приказ № 69 от 5.02. 2018 г. и зарегистрированным в Минюст России 26.02. 2018 г № 50137 (с изменениями и дополнениями от 1.09. 2022 г., приказ Минпросвещения России № 796)

Разработала:  О.С. Воеводина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Социально-экономических дисциплин
протокол № 5 от «15» февраля 2023 г.

Председатель ПЦК  Петрик Н.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала
протокол № 6 от 20.02.2023 г.

Председатель учебно-методической комиссии  А.И. Горшков