АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Колледж информационных технологий и финансов»

(АН ПОО «Колледж информационных технологий и финансов»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Винокурова И.В.

«20» декабря 20 17 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Бухгалтер

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

Воронеж

2017

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 832 с учетом получаемой специальности СПО и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)

Ответственный за разработку программы

Зам. директора _____ Л.И. Сухочева

(подпись)

Разработчики:

_____	_____	_____
(занимаемая должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(занимаемая должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является овладение обучающимися теоретическими и практическими основами организации здорового образа жизни, направленными на укрепление их здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности и формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачами учебной *дисциплины являются*:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством организации личностно и общественно значимой деятельности, направленной на становление целесообразного здорового образа жизни, развитие двигательной активности.

3. Результаты освоения учебной дисциплины, соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

а) уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять обязательные нормативы и тесты по каждому из разделов дисциплины.

б) знать:

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

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

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 о личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

4. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

4.1 Количество часов на освоение учебной дисциплины

Очная форма обучения

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося - **236 часов**, в т.ч.:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **118 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося - **118 часов**.

Заочная форма обучения

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося - **236 часов**, в т.ч.:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **8 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося - 228 **часов**.

4.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	Всего
Очная форма обучения	
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего).	236
Обязательные аудиторные занятия (всего), в том числе:	118
лекции	-
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	118
- написание рефератов по заданным темам	30
- подготовка докладов, сообщений	30
- составление программ физического самосовершенствования	10
- выполнение упражнений на развитие физических качеств	48
Промежуточная аттестация в форме ***зачёта***	
Заочная форма обучения	

Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего).	236
Обязательные аудиторные занятия (всего), в том числе:	8
лекции	4
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	228
- написание рефератов по заданным темам	48
- подготовка докладов, сообщений	20
- составление программ физического самосовершенствования	30
- выполнение упражнений на развитие физических качеств	160
Промежуточная аттестация в форме ***зачёта***	

4.3 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела / темы	Содержание учебного материала	Уровень освоения*
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО			
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Цели и задачи ППФП. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.	1
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия			
2.	Лёгкая атлетика.	Развитие легкой атлетики в России. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Судейство. Бег на короткие дистанции: 30м, 60м, 100м (техника бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Бег на длинные дистанции: 2км – девушки, 3км – юноши (техника бега: старт, стартовое усилие, бег по дистанции). Бег на длинные дистанции 5км – девушки, 7км – юноши (техника бега: старт, стартовое усилие, бег по дистанции). Бег на средние дистанции 500 м. – девушки; 1000 м. – юноши. Метание гранаты: техника, совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, фаза полета и приземления). Эстафетный бег (способы передачи эстафетной палочки, бег по дистанции).	2

3.	Волейбол.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Правила игры. Судейство. Приемы мяча сверху, снизу. Подачи: техника, совершенствование. Нападающий удар: техника, совершенствование. Стойка и перемещение волейболиста: техника, совершенствование. Тактические действия игроков на площадке. Учебная игра	2
4.	Баскетбол.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Правила игры. Судейство. Ведение мяча: низкое, среднее, высокое. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком об пол, в движении. Штрафной бросок: техника, совершенствование. Бросок в кольцо после ведения, передачи: техника, совершенствование. Броски с различных точек: техника, совершенствование. Вырывание и выбивание мяча: техника, совершенствование. Тактика игры в нападении, защите. Учебные игры.	2
5.	Общая физическая подготовка	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие быстроты. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения. Бег на выносливость.	2
Раздел 3. Контрольный			
6.	Обязательные нормативы по общей физической подготовке.	Контрольные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре. Контрольные нормативы: подтягивание. Контрольные нормативы: пресс. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места. Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой. Контрольные нормативы: бег 30м. Контрольные нормативы: челночный бег 4 х 9м. Контрольные нормативы: уголок. Контрольные нормативы: бросок набивного мяча. Контрольные нормативы: тест на гибкость. Контрольные нормативы: тест по ОФП.	2

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Использование активных форм и методов обучения при изучении учебной дисциплины

Тема	Активные формы
Тема 2. Лёгкая атлетика.	Урок-спартакиада, урок - Олимпиада
Тема 3. Волейбол.	Урок-соревнование, «Весёлые старты»
Тема 4. Баскетбол.	Урок-соревнование, «Весёлые старты»
Тема 5. Общая физическая подготовка	Урок-спартакиада, Урок - Олимпиада

4.4. Разделы дисциплины и виды занятий (*в том числе в интерактивной форме)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
Очная форма обучения					
1.	***Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО***	***-***	***2***	***2***	***4***
1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	2	2	4
2.	***Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия***	***-***	***94***	***94***	***188***
2.1.	Лёгкая атлетика.	-	26	26	52
2.2.	Волейбол.	-	26	26	52
2.3.	Баскетбол.	-	24	24	48
2.4.	Общая физическая подготовка	-	18	18	36
3.	***Раздел 3. Контрольный***	***-***	***22***	***22***	***44***
3.1.	Обязательные нормативы по общей физической подготовке.	-	22	22	44
	Итого:	***-***	***118***	***118***	***236***
Заочная форма обучения					
1.	***Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО***	***2***	***-***	***48***	***50***
1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	-	48	50
2.	***Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия***	***2***	***-***	***160***	***162***
2.1.	Лёгкая атлетика.	0,5	-	40	40,5
2.2.	Волейбол.	0,5	-	40	40,5
2.3.	Баскетбол.	0,5	-	40	40,5
2.4.	Общая физическая подготовка	0,5	-	40	40,5
3.	***Раздел 3. Контрольный***	***-***	***4***	***50***	***54***
3.1.	Обязательные нормативы по общей физической подготовке.	-	4	50	54

	Итого:	***4***	***4***	***228***	***236***

4.5. Виды самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

5. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

6. Подготовка к практическим занятиям и зачетам по дисциплине «Физическая культура».

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Вид и содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО		
1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Подготовка докладов, и сообщений по темам: «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся», «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств». Написание рефератов.	Доклады, сообщения, рефераты
2.	Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия		
2.1.	Лёгкая атлетика.	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»,	Доклады, сообщения, контрольные тесты

		«Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта», «Техника метания. Снаряды для метания».	
2.2.	Волейбол.	Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры в волейбол», «Волейбол как олимпийский вид спорта», «Основные правила игры в волейбол».	Доклады, сообщения, контрольные тесты
2.3.	Баскетбол.	Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры в баскетбол», «Баскетбол как олимпийский вид спорта», «Основные правила игры в баскетбол».	Доклады, сообщения, контрольные тесты
2.4.	Общая физическая подготовка	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений на координацию движения, гибкость, общеразвивающие упражнения, судейство.	Контрольные тесты
3.	Раздел 3. Контрольный		
3.1.	Обязательные нормативы по общей физической подготовке.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений на развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).	Контрольные нормативы

5. Информационное обеспечение обучения

1. Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с
2. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358

3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Режим доступа:
4. http://znanium.com/bookread2.php?book=518178

5. Правовые основы физической культуры и спорта : [Электронный ресурс] учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=809916

6. Физическая культура ОГЭС.05: методические указания для обучающихся к практическим занятиям и самостоятельной работе для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) / Сост. Э.Н. Валагура. - Воронеж: АОНО ВО «ИММиФ», 2015. - 16 с

6. Условия реализации учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие ***спортивного комплекса***, включающего:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, зона беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры,

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование и инвентарь зала аэробики:

• ковровое покрытие, коврики для занятий, маты, магнитофон, скакалки, гантели.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты, обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся получают возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, тестам, материалам спортивных сайтов и др.).

7. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Формы и методы контроля и оценки уровня освоения дисциплины, умений и знаний, приобретенных компетенций приводятся в фонде оценочных средств.