

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ СО СГТ
Н.А.Симонова
Приказ от 30 мая 2022 г. № 180 -пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
основной образовательной программы**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт

Сергиевск, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
«Профессиональные модули специальностей
естественнонаучного профиля»
Председатель О.В. Болтунова
Протокол от 27 мая 2022 г. №10

ОДОБРЕНО

Методистом Кузьминовой А.Л.
27 мая 2022 г.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: А.Л. Кузьминова, методист ГБПОУ СО «Сергиевский
губернский техникум

Содержательная экспертиза: О.В. Болтунова, председатель «Профессиональные
модули специальностей естественнонаучного профиля»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Составитель:

Немудрый М.И., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культуры разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 504

- разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	16
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	146
<i>Самостоятельная работа</i>	
Максимальная учебная нагрузка	146
в том числе:	
в форме практической подготовки	138
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	*
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	Дифференцированный зачет, Зачет

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения УД обучающиеся должны овладеть общими компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами с руководством, потребителями

В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):

ЛР 2.2 Экономически активный

ЛР 7 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 9.1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 12 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

ЛР 18 Демонстрирующий готовность к продолжению образования, к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества

ЛР 21 Демонстрирующий навыки противодействия коррупции

ЛР 22 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, принимающий ответственность за их результаты и умеющий критически оценить свои действия

ЛР 25 Демонстрирующий уважение к истории техникума и вклад учреждения в Победу в Великой Отечественной войне

ЛР 26 Демонстрирующий уважение к учреждения за большой вклад в развитие ветеринарной службы в различных отраслях экономики

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОГСЭ. 04 Физическая культура(по учебному плану)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала		1
	1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	2	Лр 26
	№1 Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам.	2	Лр 25
	№2 Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания.	2	Лр 22
	№3 Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале. Работа спортивных секций.	2	
	№4 Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре.	2	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №5 Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.	6	Лр 18

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№6 Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. №7 Развитие скоростных качеств. №8 Эстафетный бег на100м, 400м. №9 Техника и тактика бега на средние и длительные дистанции. №10 Развитие общей и специальной выносливости. №10 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	4 6 6 4 6	Лр 22
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Введите цитату из документа или краткое описание интересного события. Надпись можно поместить в любое место документа. Для изменения форматирования надписи, содержащей броские цитаты, используйте вкладку "Средства рисования". Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут Кроссовая подготовка по 2-3 км	32	
Тема Гимнастика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия.		
	№11 Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись.	2	Лр 7
	№12 Упор прыжка, обороты, подъемы.	2	
	№13 Высокая перекладина.	2	
№14 Подтягивание. Размахивание в висе.	2		
№15 Опорные прыжки согнув ноги через козла в ширину и в длину.	2		
№16 Прыжки ноги врозь через коня в длину. Опорные прыжки.	2		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений.	10	
Тема Гимнастика Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	Лр 9.1 Лр 7
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №17 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. №18 Упражнения для коррекции нарушений осанки, №19 Упражнения на внимание №20 Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2 4 2 4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	10	
	Тема Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
Лабораторные работы		Не предусмотрено	
Практические занятие.			
№21 .Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
№22 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		2	
№23 Изучение техники конькового хода		4	
№24 Отработка техники одновременных ходов		2	
№25 Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	4		
№26 Изучение техники преодоления спусков	4		
№27 Совершенствование техники преодоления подъема			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№28 Подводящие упражнения для закрепления техники ходов №29 Прохождение дистанции на время лыжными ходами №30 Сдача нормативов на лыжах №31 Ознакомление правил лыжных соревнований	4 2 4 4 4	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Не предусмотрено 36	
Тема	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
Спортивные игры	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
Валейбол	Практические занятия. №32 .Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. №33.Прием мяча снизу двумя руками №34 Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину №35 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4 4 3 4	Лр 12 Лр 22

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№36 Техника безопасности игры №37 Совершенствование техники верхней передачи №38 Сдача игровых элементов	4 4 4	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Не предусмотрено 25	
Тема Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятие. №39 .Ловля и передача мяча, ведение мяча. №40 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) №41 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) №42 Прием техники защиты – перехват приемы, применяемые против броска, накрывание №43 Тактика нападения, тактика защиты. №44 Совершенствование техники штрафных бросков №45 Сдача игровых элементов Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Не предусмотрено Не предусмотрено 3 4 4 4 4 4 4 Не предусмотрено 25	Лр 12 Лр 22
Итого		146	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019

Дополнительные источники:

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

4.3 Общие требования к организации образовательного процесса.

Освоение ОГСЭ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности/профессии 36.02.15 Ветеринария и календарным графиком, утвержденным директором ОО.

В процессе освоения ОГСЭ.04 Физическая культура предполагается проведение текущего контроля знаний, умений у студентов. Выполнение практических занятий является обязательной для всех обучающихся. Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ПЗ студент не допускается до дифференцированного зачета по УД.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы для студентов.

Текущий учет результатов освоения УД производится в электронном журнале.

Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Демонстрация умений использования коммуникационные технологии профессиональной деятельности в</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий по отработке спортивных навыков</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Обоснование выбора и применение методов способов решения профессиональных задач в области самосовершенствование условий здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1	Совершенствование техники штрафных бросков	4	Деловая игра, с применением баскетбольных мячей
2	Отработка упражнений на выносливость	4	Спортивный праздник « Веселей, Смелей, Быстрее»
3	Выполнение игровых элементов	6	Соревнования спортивных игр
4	Подводящие упражнения для закрепления техники лыжных ходов	6	Спортивная эстафета
5	Упражнения в чередования напряжения с расслаблением	4	Спортивная викторина

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	