Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

Подписано цифровой подписью: Соколов Юрий Александрович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C343630353030333037323038, 1.2.643.100.3=120B313531383734343035373 1, email=kemt@bk.ru, c=RU, st=Курская область, l=Курск, o=ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КУРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ", givenName=Юрий Александрович, sn=Соколов, 1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1, cn=Соколов Юрий Александрович

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Ю.А. Соколов
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная

2020

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. №69.

Разработчик: преподаватель первой квалификационной категории _____ О.А. Рафаилов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от «25» 06 2020 г.

Председатель П(Ц)К _____ А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора _____ П.А. Стифеева

Согласовано:
Заведующий отделением _____ С.Н. Алпатова

Старший методист _____ О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов) специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) _____одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от «02» июня 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г.

Председатель П(Ц)К _____ Давыденко А.Ф.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

_____

_____одобренного педагогическим советом техникума протокол №___ от «_____»_____20____г., на заседании П(Ц)К от «_____»_____20____г.

Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной 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.

Результатом освоения программы является овладение общими компетенциями

Код	Наименование результата обучения
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 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 161 час, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 155 часов;
внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Вид учебной работы	**Объем часов**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**161**
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	151
Самостоятельная работа	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим в трудовой и учебной деятельности. Законодательное, нормативно-правовое обеспечение антикоррупционной деятельности.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 08 ОК 06
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Легкая атлетика			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	**Практические занятия**	6	
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта		
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». 2. Отработка подбора разбега. 3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	6	ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 08

прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». 2. Отработка подбора разбега. 3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	6	
Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости 2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	6	
Тема 2.4. Кроссовый бег.	**Практические занятия**		
	1.Совершенствование тактики длительного бега на местности 2. Выполнение повторного бега на отрезках до 300м	6	
Тема 2.5. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.	**Практические занятия**		
	1. Продолжение отработки техники кроссового бега по мягкому и скользкому грунту, с правильной постановкой ног 2. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности	4	
Спортивные игры			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Волейбол **Тема 2.6. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.**	**Практические занятия**		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу 2. Закрепление навыков приема мяча в парах	6	
Тема 2.7. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	**Практические занятия**		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку 2. Закрепление навыков игры в парах	4	

Тема 2.8. Нападающий удар, игра через сетку. Общая физическая подготовка.	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники нападающего удара. Отработка игры в парах через сетку 2. Выполнение упражнения подъем туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	6	
	Зачет	2	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Спортивные игры			
Баскетбол **Тема 3.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.**	**Практические занятия**		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол 2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	6	
Тема 3.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	**Практические занятия**		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении 2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	8	
Тема 3.3. Техника приемов и тактика игры в нападении и в защите	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники и тактики приемов игры в нападении 2. Отработка техники и тактики приемов игры в защите	8	
Тема 3.4. Индивидуальные и	**Практическое занятие**		

групповые действия в нападении и защите.	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	6	
Легкая атлетика			
Тема 3.5. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега 2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	8	
Тема 3.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках 2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	6	
Тема 3.7. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места 2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» 3. Подбор разбега. Отработка передачи палочки в движении	8	
	Дифференцированный зачет	1	
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Легкая атлетика			ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий 2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта 3. Повторный пробег отрезков с высокого и низкого стартов	2	
Тема 4.2. Кроссовый бег. Бег	**Практические занятия**		

в разминочном и переменном темпе.	1. Продолжение совершенствования техники кроссового бега 2. Бег в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 км	2	
Тема 4.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости 2. Выполнение повторного бега на отрезках 3. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности. 2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	4	
Тема 4.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега 2. Выполнение бега в повторно-переменном темпе на отрезках 2-3км	2	
Спортивные игры.			
Волейбол **Тема 4.6. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подач мяча**	**Практические занятия**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. 2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах	2	
Тема 4.7. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков по зонам.	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники совершенствования нападающего удара в игре 2. Совершенствование тактики игры по зонам	4	
Тема 4.8. Совершенствование	**Практические занятия**		

тактики действий игроков в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара, игра в парах через сетку 2. Отработка тактических действий игроков на площадке	4	
Тема 4.9. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	**Практические занятия**		
	1. Отработка совершенствования нападающего удара, игра в парах через сетку 2. Отработка выполнения техники блокирующего удара, страховка и перемещения игроков по зонам	2	
Баскетбол			
Тема 4.10. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.	**Практические занятия**		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа в парах 2. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность	4	
Тема 4.11. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите.	**Практическое занятие**		
	1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите	2	
	Зачет	2	
Тема 4.12 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	**Практические занятия**		
	1. Отработка совершенствования техники игры 2. Совершенствование техники командных и персональных действий игроков	2	
Легкая атлетика			
Тема 4.13. Совершенствование техники кроссового бега.	**Практические занятия**		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка техники кроссового бега 2. Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км	4	
Тема 4.14. Совершенствование	**Практические занятия**		

техники бега на средние дистанции.	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на отрезках	2	
Тема 4.15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	**Практические занятия**		
	1. Отработка совершенствования техники бега на короткие дистанции. 2. Отработка техники выполнения прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
Волейбол			
Тема 4.16. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.	**Практические занятия**		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара 2. Отработка тактических действий игроков	2	
Тема 4.17. Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	**Практическое занятие**		
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах	2	
Тема 4.18. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	**Практическое занятие**		
	1. Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами	2	
Баскетбол			
Тема 4.19. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.	**Практическое занятие**		
	1. Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами	2	
Тема 4.20. Совершенствование тактики игры в нападении и	**Практические занятия**		
	1. Отработка совершенствования тактики игры в защите и нападении.	2	

защите.	2. Индивидуальные действия игроков в зонах		
Тема 4.21. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите	**Практические занятия**		ОК 02 ОК 03 ОК 04
	1. Совершенствование индивидуальных действий игроков без мяча и с мячом. 2. Выполнения групповых и командных действий игроков в зонах	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа	6	
	1. Отработка техники обманных движений, обводка соперника, отбор мяча. 2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий 3. Отработка техники перемещения по полю, остановки мяча ногой. 4. Отработка техники удара по мячу ногой и головой		
	Дифференцированный зачет	2	
Итого:		**161**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется: спортивный зал, лыжная база.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: секундомер, измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477715

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля результатов обучения:**
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в ходе проведения практических работ
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических работ

5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме-нённых	заменённых	аннулированных	новых			
1	4 стр. 7 стр.				2	Приказ №77-общ. от 26 февраля 2021 г.	Приказ Министерства просвещения РФ от 17.12.2020 №747. Выписка из протокола № 8 от 01 марта 2021 г. П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда