

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный
технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника бухгалтер

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель рабочей программы:

Преподаватель
первой категории



(подпись)

А. И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

« 28 » « августа » 2021 г.



(подпись)

Р.Н.Панеш

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа
филиала МГТУ в поселке Яблоновском
« 28 » « августа » 2021 г.



(подпись)

А. А. Алескерова

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) овладение общими компетенциями (ОК):

ОК.01- Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

1.5. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 156 часов,
самостоятельная работа 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество во часов (всего)	Семестры			
		3	4	5	6
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160	38	70	28	24
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	4	4	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	156	34	70	28	24
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	-	-	-	-	
Формой промежуточной аттестации является		зачет	зачет	зачет	Диф.зач.
Общая трудоемкость	160	38	70	28	24

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика						
Тема1. Легкая атлетика			38	4	34	-
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта.	2	-	2	-
3.	ПЗ3	Бег на короткие дистанции	2	-	2	-
4.	ПЗ4	Обучение технике высокого старта	2	-	2	-
5.	ПЗ5	Бег на средние дистанции	2	-	2	-
6.	ПЗ6	Бег на выносливость	2	-	2	-
7.	ПЗ7	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-
8.	ПЗ8	Эстафетный бег.	2	-	2	-
9.	Л1; ПЗ9	Техника прыжка в длину.	4	2	2	-
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на выносливость.	2	-	2	-
11.	Л2;ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	2	2	-
12.	ПЗ12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	-	2	-
13.	ПЗ13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	-	2	-
14.	ПЗ14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	-	4	-
15.	ПЗ15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	4	-

		Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	28	-	28	-
16.	ПЗ16	Комплекс строевых упражнений.		-	2	-
17.	ПЗ17	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	-	2	
		3 семестр	38	-	34	4
18.	ПЗ18	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	-	2	-
19.	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-
20.	ПЗ20	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	-	2	-
21.	ПЗ21	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-
22.	ПЗ22	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-
23.	ПЗ23	Развитие силовой выносливости.	2	-	2	-
24.	ПЗ24	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-
25.	ПЗ25	Выполнение ОРУ.	2	-	2	-
26.	ПЗ26	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	-	2	-
27.	ПЗ27	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	-	2	-
28.	ПЗ28	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2	-
29.	ПЗ29	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-
Раздел Спортивные игры					-	-
		Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	28	-	28	-
30.	ПЗ30	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	-	2	-
31.	ПЗ31	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	3	-	2	-
32.	ПЗ32	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	-	2	-
33.	ПЗ33	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	-	2	-
34.	ПЗ34	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	3	-	2	-
35.	ПЗ35	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-
36.	ПЗ36	Передача, подача, нападающий удар,	2	-	2	-
37.	ПЗ37	Прием мяча снизу двумя руками,	2	-	2	-
38.	ПЗ38	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	-	2	-

39.	ПЗ39	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-
40.	ПЗ40	Блокирование.	2	-	2	-
41.	ПЗ41	Тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-
42.	ПЗ42	Пляжный волейбол 2х2	2	-	2	-
43.	ПЗ43	Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-
		Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	30	-	30	-
44.	ПЗ44	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-
45.	ПЗ45	Сведения, передвижения по площадке.		-	2	-
46.	ПЗ46	Стрит-бол 3х3 человек.	2	-	2	-
47.	ПЗ47	Ловля и передача мяча,.	2	-	2	-
48.	ПЗ48	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-
49.	ПЗ49	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	-	2	-
50.	ПЗ50	Прием техники защиты - перехват	2	-	2	-
51.	ПЗ51	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-
52.	ПЗ52	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-
		4 семестр	70	-	70	-
53.	ПЗ53	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
54.	ПЗ54	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-
55.	ПЗ55	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-
56.	ПЗ56	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-
57.	ПЗ57	Зонная защита.	2	-	2	-
58.	ПЗ58	Игра по правилам.	2	-	2	-
		Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	20	-	20	2
59.	ПЗ59	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	1
60.	ПЗ60	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	1
61.	ПЗ61	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-

62.	ПЗ62	Ввод мяча – вбрасывание.	2	-	2	-
63.	ПЗ63	Жонглирование и финты.	2	-	2	-
64.	ПЗ64	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	-	2	-
65.	ПЗ65	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	-	2	-
		5 семестр	26	-	26	-
66.	ПЗ66	66.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-
67.	ПЗ67	Двусторонняя игра в мини футбол.	2	-	2	-
68.	ПЗ68	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-
		Тема 5. Силовая подготовка	18	-	18	-
69.	ПЗ69	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	-	2	-
70.	ПЗ70	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	-	2	-
71.	ПЗ71	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	2	-
72.	ПЗ72	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	2	-
73.	ПЗ73	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	-	2	-
74.	ПЗ74	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	-	2	-
75.	ПЗ75	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	-	2	-
76.	ПЗ76	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	-	2	-
77.	ПЗ77	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	-	2	-
		6 семестр	24	-	24	-
		Итого	160	4	156	-

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		З 1 – З 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Теоретические занятия:	4	
1. Техника прыжка в длину.		2	
2. Комплекс упражнений на развитие гибкости		2	
Практические занятия		34	
1. Основы спортивной ходьбы.		2	
2. Обучение технике низкого старта.		2	
3. Бег на короткие дистанции		2	
4. Обучение технике высокого старта		2	
5. Бег на средние дистанции		2	
6. Бег на выносливость		2	
7. Бег на длинные дистанции.		2	
8. Эстафетный бег.		2	
9. Техника прыжка в длину.		2	

	10.Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	11.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	
	12.Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	
	13.Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	
	14.Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	
	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	
Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		3 1 – 3 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Практические занятия	28	
	16. Комплекс строевых упражнений.	2	
	17.Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	18. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	19.Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	
	20.Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	21.Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	22. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	23. Развитие силовой выносливости.	2	
	24. Комплекс силовых упражнений.	2	
	25. Выполнение ОРУ.	2	
	26. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	

	27. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	28. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	29. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		3 1 – 3 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Практические занятия	28	
	30. Исходное положение (стойки), перемещения,	2	
	31. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	
	32. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	33. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	
	34. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
	35. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	36. Передача, подача, нападающий удар,	2	
	37. Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	38. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	39. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	40. Блокирование.	2	
	41. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
42. Пляжный волейбол 2х2	2		

	43. Двусторонняя игра по правилам	2	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		3 1 – 3 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Практические занятия	30	
	44. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	45. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	46. Стрит-бол 3х3 человек.	2	
	47. Ловля и передача мяча,.	2	
	48. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	49. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	
	50. Прием техники защиты - перехват	2	
	51. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	52. Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	53. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	54. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	55. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
56. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2		
57. Зонная защита.	2		
58. Игра по правилам.	2		
Мини футбол. Обучение правилам и технике	Содержание учебного материал: Техника игры мини-футбол.		3 1 – 3 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Практические занятия	20	

безопасности игры	59.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	60.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	61.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	62.Ввод мяча – вбрасывание.	2	
	63. Жонглирование и финты.	2	
	64.Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	
	65. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	
	66.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	
	67.Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
	68.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Силовая подготовка	Содержание учебного материала: Обучение специальным физическим упражнениям		3 1 – 3 3, У 1 – У 6 ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Практические занятия	18	
	69. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	70. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	71. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	72. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	

	73. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	74. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	75. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	76. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	77. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	Итого	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерный зал, раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

3.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

1.

Дополнительная литература

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

4. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура [Электронный ресурс] / [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоновский : Б.и., 2020. - 86 с. Режим доступа:

<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054287&time=1615966957>

Интернет-ресурсы

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа:

<https://minsport.gov.ru/>

3.- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

3.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

<p>уметь:</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>		
<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>		
<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>		
<p>У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>		
<p>У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>		
<p>У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>		
<p>У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>		

5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе за 2021/2022 учебный год

В рабочую программу ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
вносятся следующие дополнения и изменения:

1) В п.п 2.2-2.3 ПЗ.12 – Осенний кросс.

ПЗ-21-Гимнастический фестиваль

ПЗ-38 – Соревнование по волейбол.

ПЗ-51 – Соревнование по баскетболу.

2) 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИН

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
ноябрь, 2021г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Осенний кросс.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК-08
Март, 2022г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Гимнастический фестиваль	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК-08
октябрь, 2022г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по волейбол.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК-08
апрель, 2023г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по баскетболу.	Индивидуально-групповая	А. И. Ахиджак	Сформированность ОК-08

3) Нумерация разделов изменена с п.3.

Дополнения и изменения внес



(подпись)

А.И.Ахиджак
И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
естественнонаучных и технических дисциплин

« 14 » нояб 20 21 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись)

Панеш Р.Н.
И.О. Фамилия