ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"

(ЧПОУ ВПКУ

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета Протокол № <u>15</u>

от «29 » июня 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ Виректор ЧПОУ ВПК С.3. Хутинаева

Приказ № 28-Д от «30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

среднего профессионального образования по специальности социально-экономического профиля 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация подготовки специалиста среднего звена: бухгалтер Форма обучения: очная Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования; 1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования

Раб	очая	программа	учебного	предмета	разработана	на	основе	Федер	ального	государ	ственного
образовател	льног	о стандарт	а средне	го профес	сионального	об	разовани	оп ки	специа.	льности	38.02.01
«Экономи	ка и	бухгалтерс	кий учет (по отрасл	(мк						

Организация-ра	зработчик: ЧПОУ ВПК
Разработчик <u>:</u>	Ибрагимов Игорь Асманович, тренер-преподаватель
	(Фамилия Имя Отчество должность звание)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ <u>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u>

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина <u>Физическая культура</u> относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.05.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Общие компетенции (ОК):

- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (ОК 03);
- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (ОК 04);
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 08).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы (всего) – 161 час, в том числе:

суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями – 161 час, в том числе:

- лекции, уроки 4 часа;
- практические занятия 157 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов	
Объем образовательной программы (всего)	161	
Суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями, в том числе:	161	
лекции, уроки	4	
практические занятия	157	
лабораторные занятия		
курсовой проект (работа)		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии личности		
Тема 1.1.	Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке. Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание; ценности физической культуры. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности обучающихся по учебной дисциплине «физическая культура»; психофизическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность; двигательная активность; жизненно необходимые умения и навыки профессиональная направленность физического воспитания	1	1
	Практические занятия	30	
Раздел 2	Биологические и психофизиологические основы физической культуры		
Тема 2.1.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма Организм человека; функциональная система организма; биологические основы физической культуры; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития; гиподинамия, гипокинезия, максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды	1	2
	Практические занятия	31	
Раздел 3	Основы здорового образа жизни обучающегося		
Тема 3.1.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни	1	2

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Уровень освоения
1	2	3	4
	Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; формы и содержание самостоятельных занятий; организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности		
	Практические занятия	32	
Раздел 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		
Тема 4.1.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие; основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий; взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; самоконтроль за эффективностью занятий физическими упражнениями	1	3
	Практические занятия	32	
Раздел 5	Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний		
Тема 5.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические и психические и специальные качества; прикладные умения и навыки; производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основные факторы, определяющие	_	3

Наименован	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная	Объем	Уровень		
ие разделов	учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	часов	освоения		
и тем					
1	2	3	4		
	профессионально-прикладную физическую подготовку; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки				
	Практические занятия				
	Всего:	161			
	161				
	4				
	157				

^{*}Практические занятия могут проводиться в электронной информационно-образовательной среде (Личная студия обучающегося)

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Переносное оборудование:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая, секундомер, маты гимнастические,
- скакалки гимнастические, волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, щиты, мини-футбольные ворота, футбольные мячи, носитель музыкального сопровождения; компьютеры/ноутбук с выходом в интернет.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
 - электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

• методические указания по организации практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы Нормативные правовые акты

- 1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-Ф3 (в ред. от 31.07.2021) // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.
- 2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст] : Приказ Минобразования России от 01.12.1999 г. № 1025.
- 3. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до $2020\ \Gamma$.

Основные источники

- 1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. 372 с. ISBN 978-5-8064-2668-1. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html
- 2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. 2-е изд. Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. 122 с. ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

Дополнительные источники

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- www.unity-dana.ru
- www.piter.com
- www.terrasport.ru
- http://lib.sportedu.ru
- http://lib.sportedu.ru/press/tpfk
- http://lib.sportedu.ru/press/fkvot
- http://www.sportedu.ru
- http://www.infosport.ru
- http://gallery.economicus.ru
- http://www.garant.ru/ CΠC «Гарант».

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- -компьютерные обучающие программы;
- -тренинговые и тестирующие программы;
- -интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических/лабораторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки	Формы и методы
(освоенные умения,	результата	контроля
усвоенные знания)		
Освоенные умения:	- формирование мотивационно-	- тестирование;
- использовать	ценностного отношения к физической	- дифференцированный
физкультурно-	культуре, установки на здоровый	зачет;
оздоровительную	стиль жизни, физическое	- комбинированный
деятельность для укрепления	самосовершенствование и	метод в форме
здоровья, достижения	самовоспитание, потребности в	фронтального опроса;
жизненных и	регулярных занятиях физическими	- домашние задания
профессиональных целей.	упражнениями и спортом;	проблемного характера;
	- овладение системой	- практические задания
	практических умений и навыков,	по работе с
	обеспечивающих сохранение и	информацией,
	укрепление здоровья, психическое	документами,
	благополучие, развитие и	литературой;
	совершенствование психофизических	- подготовка и защита
	способностей, качеств и свойств	индивидуальных и
	личности, самоопределение в	групповых заданий
	физической культуре.	проектного характера
Усвоенные знания:	- обеспечение общей и	(коллективный
– роль физической	профессионально-прикладной	тренинг/семинар)
культуры в общекультурном,	физической подготовленности,	
профессиональном и	определяющей психофизическую	
социальном развитии;	готовность обучающегося к будущей	
	профессии;	

Результаты обучения (освоенные умения,	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
усвоенные знания)		
 основы здорового образа жизни. 	- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения	
	жизненных и профессиональных целей.	