НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(НПОЧУ «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ Э.М. Калленберг
подпись

«25» ____08____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Щелково
2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик:

негосударственное профессиональное образовательное частное учреждение
«Колледж экономики и права» (НПОЧУ «Колледж экономики и права»)

Директор колледжа _____/ Н.Р. Глушнева /

Разработчик:

Свердлова Полина Владимировна - преподаватель НПОЧУ «Колледж экономики и права»

Рецензент:

_____ - преподаватель НПОЧУ „КЭП"

РАССМОТРЕНА
Учебно-методическим объединением цикла экономико-управленческих и бухгалтерских дисциплин
от «24» 08 2021 г. протокол № 1
Председатель УМО
_____ С.А. Водяхина
Утверждено на 2021 / 2022 учебный год
_____ / Н.Р. Глушнева /
подпись Ф.И.О. руководителя

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом
НПОЧУ «Колледж экономики и права»
от «24» 08 2021 г. протокол № 1
Утверждено на 2021 / 2022 учебный год
_____ / Н.Р. Глушнева
подпись Ф.И.О. руководителя

СОДЕРЖАНИЕ

	стр .
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.0l Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

код ПК, ок	Умения	Знания
ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	162
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Теория		2	
Тема 1.1. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала 1. Адаптивная физическая культура 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	1	ок 02. ок оз ок ок 04. 06. ок ок 07. 08
Тема 1.2. Профессионально — прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ГШФП. 2. Организация, формы и средства ГШФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ГШФП	1	ок 02. ок оз ок ок 04. 06. ок ок 07. 08
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		48	
	Практическая работа	48	

	Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятии легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 3 Ом, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции бом, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники низкого старта 30 м, 60 м, 100 м. Совершенствование техники высокого старта 30 м, 60 м, 100 м	24	
	Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	12	
	Кроссовая подготовка.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	В том числе практических занятий	12	

	Специальные упражнения бегуна и метателя. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива : прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Выполнение контрольного норматива: 500 метров — девушки, 1000 метров - юноши. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Волейбол		52	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практическая работа Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяса. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	8	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	В том числе практических занятий	16	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08

	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Совершенствование техники передач и приема мяча сверху в 2х и 3х Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники выполнения приема снизу. Совершенствование техники подач и приема подач в игре. Совершенствование техники подач и приема подач. Учебная игра в волейбол.		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Практическая работа Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке в игре. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Обманный удар. Совершенствование техники выполнения нападающего удара через сетку. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Блок, страховка. Совершенствование техники блокировки нападающего удара. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке в и ꝑе. Учебная и а в волейбол.	14	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в	Практическая работа Совершенствование технических элементов в волейболе Учебно-тренировочная игра в волейбол. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по	14	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08

волейболе.	ориентирам на площадке. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивных секций. Участие в соревнованиях по волейболу Подготовка контрольно-тестовых нормативов.	24	
Раздел 4. Баскетбол		50	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическая работа Ознакомление с техникой безопасности и правилами баскетбола. Техника ведения и передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения 6/6 мяча, передач и бросков. Учебная игра в баскетбол. Передачи и броски мяча с места. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков.	14	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08

Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шагабросок	Практическая работа Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Выполнение упражнения «ведение — 2 шага бросок». Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Учебная игра.	14	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках	Практическая работа Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Групповые взаимодействия в нападении. Учебно- тренировочная игра в баскетбол. Групповые взаимодействия в защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебнотренировочная игра в баскетбол.	10	ок 02., ок оз ок 04 , ок 06. ок 07., ок 08
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала: Техника владения баскетбольным мячом В том числе практических занятий Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	12	ок 02. ок оз ок 04. 06. ок 07. ок 08
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика		14	ок 02. ок оз

Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.	Практическая работа Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями. Общая физическая подготовка. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Круговая тренировка 6-8 станций.	14	ок 04. ок 07. ок 06. ок 08
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия)			
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально — техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения в соответствии с ФГОС.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжи и лыжные палки. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.5

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 — 214 - Режим доступа: http://www.book.ru/book/929821 2. Булгакова, Н.Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 399 — Профессиональное образование Режим доступа: https://www/biblio-online.ru/bcode/442167

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1 Электронно-библиотечная система BOOK RU http://www.book.ru

2. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» https://www/biblio-online.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1 Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В . Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020

2 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад. учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019

3 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019

4 Журнал «Физкультура и спорт»

5 Журнал «Физкультура в школе»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов