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

«23» _____08_____2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Щелково

2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственно образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.(Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организаци получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ средне профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требовани федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальност среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 изменениями от 25.05.2017 г.) и Примерной основной образовательной программы средне общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения п общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. №2/16-з)

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:

Е.Ю. Анисимова - преподаватель НПОЧУ «КЭП»

РАССМОТРЕНА
Учебно-методическим объединением цикла общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных учебных дисциплин
от «24» 08 2021 г. протокол № 1
Председатель УМО
_____ З.С. Кабакова
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.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 06 Физическая культура

Программа общеобразовательной учебной дисциплина ОУД.06 Физическая культура предназначена для изучения в НПОЧУ «Колледж экономики и право», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания. 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.

Дисциплина направлена на формирование и развитие компетенций:

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 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

ОК	**Умения**	**Знания**
ОК1	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и

	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять	номенклатура информационных источников применяемых в
	необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; траектории возможные профессионального самообразования и развития
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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	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

Всего учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе: аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Учебная нагрузка (всего)	*118*
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	*114*
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практическая работа, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	**Легкая атлетика.**	***28ч***	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.1. Введение. Требования к проведению занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Содержание учебного материала. Значение физической культуры. Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила самоконтроля. Правила оказания первой помощи при травмах различного рода. Подвижные игры на открытых площадках «Снайпер».	*8*	
Тема 1. 2. Техника специально - беговых упражнений.	Содержание учебного материала. Изучение техники специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночного бега.	*10*	
Тема 1.3. Специальнопрыжковые упражнения.	Содержание учебного материала: Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	*10*	
Раздел 2.	**Атлетическая гимнастика и ОФП.**	***29 ч***	
Тема 2.1. Круговой метод тренировки. ОФП.	Тренировка с гантелями, гирей, штангой, скакалкой. Комплекс упражнений на развитие мышц ног и туловища. Комплекс упражнений с собственным весом.	*16*	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.2 Комплекс силовых упражнений на тренажерах на силу и выносливость. ОФП.	Комплекс упражнений с увеличением рабочего веса. Комплекс упражнений с помощником. Комплекс упражнений с уменьшением рабочего веса.	*13*	
Раздел 3.	**Настольный теннис.**	***30ч.***	

Тема 3.1. Вводное занятие Упражнения с ракеткой и шариком.	Содержание учебного материала. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Основы настольного тенниса. Техника безопасности.	*8*	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.2. Выполнение подач разными ударами. Подача срезкой.	Содержание учебного материала. Отработка техники подачи. Прием подачи Подача различными ударами. Подача подрезками.	*8*	
Тема 3.3. Атакующие удары по линии, по диагонали	Содержание учебного материала Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева налево. Атакующие удары справа налево. Слева направо.	*8*	
Тема 3.4. Игра с тренером. Сдача нормативов	Содержание учебного материала. Упражнения в парной игре. Соревновательная практика.	*6*	
Раздел 4.	**Легкая атлетика. Подвижные игры. Самостоятельная работа**	***24ч***	
Тема 4.4 Л/А. Закрепление изученных приемов. Подвижные игры	Содержание учебного материала. Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта. Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта».	*8*	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.5. Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	Содержание учебного материала. Изучение техники метания мяча. Метания с места, с одного шага, с трех шагов. Подвижные игры с метанием.	*6*	
Тема 4.6. Л/А. Кроссовый бег. Подвижные игры	Содержание учебного материала Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени (до 2 км). Равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши). Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта».	*10*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 5.	**Легкая атлетика. ОФП. Самостоятельная работа**	***12 ч.***	
Тема 5. 1. Техника специально – беговых упражнений.	Содержание учебного материала. Техника специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночного бега. Основы легкой атлетики. Техника безопасности.	*6*	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема5.2. Специально-прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала: Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	*6*	
Тема 5.3. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Содержание учебного материала Предмет плавание. Его цели, задачи, содержание. Техника безопасности. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения для ознакомления со свойствами воды, передвижение в воде. Погружение под воду и всплывание (при этом необходимо опустить лицо в воду и открыть глаза). Выполнение упражнений лежа на груди и спине. Дыхательные упражнения с погружением и выдохом в воду, скольжение на груди и спине.	*6*	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.4. Техника плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала Техника плавания способом кроль на груди. Обучение скольжению и продвижению при помощи ног на задержке дыхания, с дыханием	*4*	
Тема 5.5. Кроль на груди в полной координации.	Содержание учебного материала. Дыхание. Выполнение упражнений в полной координации.	*4*	
Раздел 6.	**Легкая атлетика. Подвижные игры.**	***11ч***	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.1. Л/А. Закрепление изученных приемов. Подвижные игры	Содержание учебного материала. Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта. Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта».	*2*	
Тема 6.2. Л/А. Техника метания	Содержание учебного материала. Техника метания мяча. Метания с места, с одного шага, с трех шагов. Подвижные игры с метанием.	*4*	

теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	Самостоятельная работа обучающихся Метание мяча на дальность и в цель.	*4*	
	Промежуточная аттестация – диф.зачет	*1*	
	ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	***118***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты: спортивный зал. Спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: https://book.ru/book/936539. — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-40606454-2. — URL: https://book.ru/book/930508. — Текст : электронный. 2. РЕШЕТНИКОВ[И ДР], Н.В. Физическая культура.[Учебник] : учебник для студ. сред. проф. образования 17-е изд.,стер. / Н.В. Решетников[и др.] ; Ю. Л. Кислицын ; Р.Л. Палтиевич ; Г.И. Погадаев . – М.:Издательский центр «Академия» , 2017. - 176 с.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при проведении дифференцированного зачета.

Результаты обучения	**Методы оценки**
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов выполнения практических работ. выполнения Экспертная оценка контрольных нормативов
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: 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.	Дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; соблюдать нормы экологической безопасности; 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 профессии (специальности).	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка контрольных нормативов