

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Судомеханического техникума

Г.И.Калмыкова

« 29 » 05 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Форма обучения: очная; заочная

Керчь, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Преподаватель



Ю.М. Веремьев

Т.В.Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК



Ю.М. Веремьев

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии экономики и бухгалтерского учета

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК



Е.В. Зеленченкова

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от «29» 05 2020 г.

Согласовано

Зам. директора по УР



Г.Д. Химченко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих 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 средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК01	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; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	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 смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК02	определять задачи для поиска	номенклатура информационных

	информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК03	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; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК08	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

### **1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### **- для очной формы обучения**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов.

В том числе :

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов

В том числе:

теоретическое обучение- 4 часа

практические занятия – 156 часов

#### **- для заочной формы обучения**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов

самостоятельная работа – 156 часов

обязательной 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	
	Для очной	Для заочной
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160	4
в том числе:		
теоретическое обучение	4	2
практические занятия	156	2
Самостоятельная работа		156
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Тема1. Теоретическая часть</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8	
	1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2		
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8	
	1.Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			4
	2. Стартовый разгон. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			2
	3. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			8
	4. Повторить технику низкого старта. Бег на средние дистанции. . Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			8
	5. Техника бега по дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.			8
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3,	

<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>	ОК4, ОК8.
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Общеразвивающие упражнения.	6	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Упражнения в паре с партнером.	4	
	3. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений. с гантелями.	6	
	5. Выполнение ОРУ. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4	
6. Комплекс ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	6		
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12	
2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска,	12		

	накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
<b>Тема 5. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>	
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Комплекс упражнений с фитболом, пилатеса, йоги	6	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформе.	6	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	6	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп..	4		
<b>Тема 6. Силовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3,

подготовка	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	ОК4, ОК8.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Упражнения с гантелями.	2	
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Упражнения с гантелями.	2	
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2		
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Вводное занятие</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема: «Физическое воспитание в СПО»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> Организация учебного процесса по физкультуре в колледже, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.	2
<b>Практические занятия</b>	Многоборье ГТО	2
<b>Самостоятельная работа</b>	Подготовка к сдаче норм ГТО	156

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование спортивного зала:** Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <p>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;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определения оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  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</p>	<p>правовой документации;  современной научной и профессиональной терминологии;  понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:  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;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов;  осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату;  демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>         профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования          организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе          описывать значимость своей специальности          применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение          понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы          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       </p>	<p>         применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.       </p>	
--	---	--