

**Профессиональное образовательное частное учреждение  
«Ивановский кооперативный техникум»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

\_\_\_\_\_ Е.Н.Рыжова.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОЧУ

«Ивановский кооперативный техникум»

\_\_\_\_\_ Л.Я. Хуртина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОГСЭ.06 Физическая культура**

код, специальность

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

**Квалификация - бухгалтер**

**РАССМОТРЕНА:**

На заседании методической цикловой комиссии  
учетно-экономических и товароведных дисциплин

Протокол №1

От «30»августа 2023 г.

Председатель МЦК:

\_\_\_\_\_ А.Б.Арутюнян

Иваново 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ПСО 40.02.01 Право и организации социального обеспечения

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

- ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

- ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

- ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

- ОК 5: Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

- ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

- ОК 7: Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Личностные результаты:**

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

В результате освоения учебной дисциплины 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки – 156 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки -132 часов;
- самостоятельной работы - 24 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>132</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>130</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме 3 и 5 семестры – другие формы, 4 и 6 семестры - дифференцированный зачет</i>	

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2
	2	Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	3	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие		
	4	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		2
Раздел 2. Практическая часть: учебно-тренировочные занятия			130	
Тема 2. Легкая атлетика			28	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		8	
	1-2	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта		3
	3-4	Обучение техники прыжка в длину с места		
	5-6	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	7-8	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств)		

	<b>Практические занятия</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		2	3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Бег в упоре, по лестнице. Прыжки в длину с места			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание</b>		8	3
	1-2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)		
	3-6	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	7-8	Повышение уровня ОФП		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.		2	3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие прыгучести и координации.			

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b>		6	3
	1-2	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	3-4	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	5-6	Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		2	3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Прыжковые упражнения. Бег в среднем темпе			

Тема 2.4. Бег на	<b>Содержание</b>		6	
------------------	-------------------	--	---	--

длинные дистанции.	1-2	Совершенствовать технику бега по дистанции		3
	3-6	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	<b>Практические занятия</b> Воспитание выносливости.		4	3
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Медленный бег до 15 мин.		4	3
	<b>Содержание</b>		6	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		3
	2-3	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	5-6	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
Тема 3. Баскетбол			24	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>		4	
	1-2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		3
	3	Основные направления развития физических качеств		
	4	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
	<b>Практические занятия</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе <b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Остановки шагом и прыжком в движении. Повороты на месте		2	3
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание</b>		6	
	1-4	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		
	5-6	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения			



	«ведения-2 шага-бросок».		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Прыжковые упражнения	2	3
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	6	
	1-2 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 3-4 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 5-6 Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		3
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Бег приставными шагами, спиной вперед, скрестным шагом. Штрафной бросок.	2	3
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	8	
	1-2 Совершенствовать технику владения мячом. 3-4 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 5-6 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 7-8 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b>	2	
	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
<b>Тема 4. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>	8	

перемещений, стоек техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	1-4	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		3	
	5-6	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач			
	7-8	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			
<b>Практическое занятие</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе			2	3	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Передачи над собой сверху, снизу. Челночный бег. Прыжковые упражнения					
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание</b>		8		
	1-2	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё		3	
	3-4	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками			
	5-6	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте			
	7-8	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре			
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			2	3
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Сгибание и разгибание рук. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки на двух					
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Содержание</b>		8		
	1-4	Обучение технике прямого нападающего удара		3	
	5-6	Совершенствование техники изученных приёмов			
	7-8	Применение изученных приемов в учебной игре			
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение технических элементов в учебной игре			2	3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Имитация прямого нападающего удара с разбега				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения	<b>Содержание</b>		8		
	1-2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		3	
	3-4	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			

волейбольным мячом.	5-8	Учебная игра с применением изученных положений		
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе			
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Упражнения на развитие прыгучести и координации Выполнение утренней гимнастики		2	3
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1-2	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		3
	3-4	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке»		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге Обучение и закрепление технике подъема и спусков			3
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Лыжный поход выходного дня		4	
	<b>Содержание</b>		6	
	1.2	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		3
	3-4	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	5-6	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге Воспитание выносливости.			

	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Спуски с гор, подъемы, торможения		2	3
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1-2	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	3-6	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне		3
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге			
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Прохождение дистанции 5 км.		4	3
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1-2	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	3-4	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	5-6	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	7-8	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		3
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.			
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b>		2	
		Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		3
<b>Раздел 3. Методический</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1-2	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	3-4	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		3

		Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		2	3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Упражнения на пресс			
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание</b>		4	
	1-2 3-4	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практическое занятие</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. <b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Наблюдение за частотой сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки		2	
Тема 3.3 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержани е</b>		6	3
	1-3 3-4	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	5-6	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	<b>Практическое занятие</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. <b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Разработка упражнений на формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки		4	3
Тема 3.4. Организация	<b>Содержание</b>		6	

<b>и методика подготовки к туристическому походу.</b>	1-2	Организация и подготовка туристических походов.		3
	3-4	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	5-6	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
<b>Практическое занятие</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.				
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b> Туристический поход выходного дня			2	3
<b>Тема 3.5. Основы методик регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1-2	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		3
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			2	

**Итого: 130**

- 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### **Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

##### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели
- тренажеры
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи
- скакалки, обручи гимнастические
- гимнастические маты, «козел», мостик
- гранаты, л/а ядро
- стойки, планка для прыжков в высоту
- секундомеры
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2019.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2018.

###### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

###### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОЧУ "ИКТ", Хуртина Любовь Яковлевна, Директор

02.10.23 10:09 (MSK)

Сертификат 0185B77A00A5AF4A9A40EB02E6533680AB