



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Зам. начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
МО – 38.02.01.ОГСЭ.04.РП

образовательной программы по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

ВЕРСИЯ	V.2
ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА	2021 г.
ПРОГРАММА ОБНОВЛЕНА	2022 г.



Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ.....	19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1- ОК 4 ОК 8	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)	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


В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 20	Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	160
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	160
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-38.02.01.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/19

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

План занятий по семестрам

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2 КУРС	72			72								
	3 СЕМЕСТР	32			32								
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2				<i>Оздоровительные упражнения</i>	<i>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</i>	2	<i>ОИ, Т</i>	
1	<i>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.</i>	2/2			2/2					<i>Зарядка, прогулка 20мин.</i>			<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8</i>
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				<i>Физический комплекс упражнений</i>	<i>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП</i>	2	<i>ОИ, Т</i>	
	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	4			4					<i>СБУ</i>	2	<i>ОИ, Т</i>	
2	<i>Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/4			2/4					<i>СБУ</i>			<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8</i>
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6			2/6					<i>СБУ</i>			



Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/8			2/8					СБУ и Спец.упр. прыгуна			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК-4, ОК-8	
5	<i>К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/10			2/10					СБУ				
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
6	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/12			2/12					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК-4, ОК-8	
7	<i>К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.</i>	2/14			2/14					СБУ				
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
8	<i>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.</i>	2/16			2/16									
9	<i>К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.</i>	2/18			2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК-4, ОК-8	
10	<i>К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</i>	2/20			2/20									

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22			2/22								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/24			2/24									
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26			2/26									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28			2/28								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/30			2/30									
16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5-6 станций.	2/32			2/32									
	Всего за 3 семестр	32			32									

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	4 СЕМЕСТР	40			40									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2			2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК-4, ОК-8	
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4			2/4									
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6			2/6									
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8			2/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК-4, ОК-8	
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/10			2/10									
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12			2/12									

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14			2/14								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16			2/16									
9	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/18			2/18									
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/20			2/20								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/22			2/22									
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/24			2/24									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6					ОФП и СФП				
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/26			2/26								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/28			2/28									
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП	2/30			2/30									

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9			9				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	9			9					СБУ	2	ОИ, Т		
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32			2/32					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34			2/34					СБУ				
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/36			2/36					СБУ				
19	Техника бега по дистанции 2000м. Бег без учета времени	2/38			2/38					СБУ				
20	Подведение итогов за 2 курс. Досдача К/Н за 2 курс.	2/39			2/39					СБУ				
	Всего за 4 семестр	40			40									
	3 КУРС	88			88									
	5 СЕМЕСТР	28			28						2	ОИ, Т		
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6					СБУ				
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2			2/2					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4			2/4					СБУ				
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6			2/6					СБУ				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа					
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8			2/8					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/10			2/10					СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12			2/12					СБУ			
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14			2/14				Оздоровительные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16			2/16								
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	11			11				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
9	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/18			2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8
10	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/20			2/20								
11	Страховка при падении, ОФП	2/22			2/22								
12	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/24			2/24								
13	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/26			2/26								
14	К/Н уход от захвата. Досдача нормативов за семестр.	2/28			2/28								
	Всего за 5 семестр	28			28								

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
6 СЕМЕСТР													
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ													
		60			60								
		26			16				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2			2/2							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/4			2/4								
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6			2/6								
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8			2/8								
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10			2/10							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12			2/12								
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14			2/14								
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16			2/16								
	Тема 3.5 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10			10					ОФП и СФП	2		ОИ, Т
9	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2/18			2/18								
10	Остановки и повороты. Учебная игра	2/20			2/20								
11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2/22			2/22								
12	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/24			2/24								
13	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/26			2/26								

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	8			8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	<i>Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	8			8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
14	<i>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.</i>	2/28			2/28								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
15	<i>Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций</i>	2/30			2/30									
16	<i>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.</i>	2/32			2/32				Оздоровительные упражнения					
17	<i>К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.</i>	2/34			2/34									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	14			14				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
18	<i>Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание</i>	2/36			2/36								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
19	<i>К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения</i>	2/38			2/38									
20	<i>Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик</i>	2/40			2/40									
21	<i>Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.</i>	2/42			2/42									
22	<i>Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.</i>	2/44			2/44									
23	<i>Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.</i>	2/46			2/48									

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	РАЗДЕЛ 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	14			14					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
24	<i>Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП</i>	2/48			2/48					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-1, ОК- 4, ОК-8	
25	<i>Низкий старт. Подвижные игры</i>	2/50			2/50					СБУ				
26	<i>Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/52			2/52									
27	<i>К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения</i>	2/54			2/54					СБУ				
28	<i>Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.</i>	2/56			2/56					СБУ				
29	<i>3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры</i>	2/58			2/58					СБУ				
30	<i>Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. Досдача контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов</i>	2/60			2/60					СБУ				
	Всего за 6 семестр	60			60									
	Всего за 2-3 курсы	180			180									

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.

Продолжение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
	Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, МЗ, МР. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3. Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Программное обеспечение: <i>Kaspersky Total Space Security RussianEdition</i> , Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018 --- действительно до в. 25.04.2024 г.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат). Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 31.10.2021).
Дополнительные	1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 31.10.2021). 2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 31.10.2021). Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

Продолжение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине «ОГСЭ 04 Физическая культура» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

- наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю учебной дисциплины и специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	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.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> 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, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Составитель: Головнева Е.А. , Ли И.Р., преподаватели.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии физической культуры (протокол № 8 от 04.04.2022 г.).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета колледжа (протокол № 6 от 18.04.2022 г.).