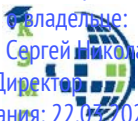


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малый Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 22.05.2024 14:22:49
Уникальный программный ключ:
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249



АНО ПО «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ»

COLLEGE OF ECONOMIC INTERNATIONAL RELATIONS

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности СПО

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Программа предназначена для очной, очно-заочной и заочной форм обучения
на базе среднего общего образования

Москва
2023

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

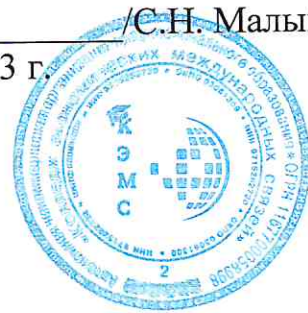
Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности
среднего профессионального
образования 38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)

Директор

Малы

/С.Н. Малый/

от 30.08.2023 г.



Организация разработчик:

АНО ПО «Колледж экономических международных связей»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена 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). Изучается на 1-4 семестрах 1, 2 годов обучения на базе среднего общего образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

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

ОК	Умения	Знания
ОК 01	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
ОК 02	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	номенклатура информационных источников, применяемых в 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; возможные траектории профессионального развития и самообразования
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	роль физической культуры в

	<p>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>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы для очной формы обучения (ОФО) – 160 часов, в том числе:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 124 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 36 часов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Объем образовательной программы для очно-заочной формы обучения (ОЗФО) – 160 часов, в том числе:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 34 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 126 часов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Объем образовательной программы для заочной формы обучения (ЗФО) - 160 часов, в том числе:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 10 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 150 часов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
Объем образовательной программы	160	160	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124	34	10
В том числе:			
Теоретическое обучение (лекции, уроки)	124	34	10
Практические занятия (если предусмотрены)	-	-	-
Самостоятельная работа	36	126	150
Курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-	-	-
Промежуточная аттестация в виде	Дифференцированного зачета		

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
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	2	3	4	5	6
<i>Семестр 1</i>					
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	26	26	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Теория и практика физической культуры. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	20	6	2	
	Самостоятельная работа	6	20	20	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	28	26	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	22	6	2	
	Самостоятельная работа	6	20	20	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет			
<i>2 семестр</i>					

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	26	28	34	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. 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). 6. Упражнения для коррекции зрения. 7. Упражнения с обручем (девушки).	20	6	2	
	Самостоятельная работа	6	22	32	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет			
<i>3 семестр</i>					
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	26	28	34	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	20	6	2	
	Самостоятельная работа	6	22	32	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет			
<i>4 семестр</i>					
Тема 5. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	26	28	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	20	6	1	
	Самостоятельная работа	6	22	21	
Тема 6. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	28	24	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	22	4	1	

	Самостоятельная работа	6	20	21	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет			
Всего:		160	160	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Для занятий физической культурой заключен договор сетевого взаимодействия с **Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации»** (далее – «**Спортивно-оздоровительный центр**»), который располагает следующими ресурсами:

- Большой зал: 36х18 м, крытый, покрытие – доска
- Малый зал: 15х6 м, крытый, покрытие – татами
- Футбольное поле: 22х44 м, покрытие – искусственное покрытие пятого поколения (ворс 5 см), современная система дренажа
- Инфраструктура: раздевалка, душевая, освещение
- Доступность для лиц с ограниченными возможностями.

Для занятий в залах и на поле:

- коврики гимнастические 22 шт.
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина и др.), брусья – 5 шт.
- банкетки – 10 шт.
- канат
- маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, обручи, скакалки, лента гимнастическая, ворота для минифутбола.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные источники

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
3. 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, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
5. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
6. Пельменев В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086>
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). — URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». — URL: <https://edu.ru/>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. — URL: <https://olympic.ru/>
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — URL: <https://avidreaders.ru/genre/sport/>
5. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — URL: <http://lfksport.ru/>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — URL: <https://libsport.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: 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 номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение 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-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>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>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</p> <p>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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: 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)</p> <p>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</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</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; 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>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>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 связанные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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>		
---	--	--