МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной деятельности
_____ Старостина С.Е.
(подпись, ФИО)
«01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 160 часов

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

базовой подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. № 69

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО:
Гуманитарно-технический колледж
Директор _____ Лукашин И.А.
(подпись, Ф.И.О)
«01» 09 2023 г.

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины:

Предметные: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота). Привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях. Необходимость увеличения двигательной активности студентов.

Личностные: педагоги и выпускники всех других специальностей должны знать основы теории дисциплины и уметь исполнять технические действия в различных видах спортивной направленности, знать правила спортивных игр и их применение.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. ОГСЭ.04 Физическая культура. Междисциплинарное поле связей дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПОП: курс «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Виды занятий	Распределение по семестрам				Всего часов
	1	2	3	4	

	семестр	семестр	семестр	семестр	
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	64	44	36	16	160
Аудиторные занятия, в т.ч.:	64	44	36	16	160
лекционные (ЛК)					
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	64	44	36	16	160
Самостоятельная работа студентов (СРС)					
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Уровни сформированности компетенций

Результат обучения	Уровень сформированности компетенций
Знать	Пороговый: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 2. Базовые термины в системе физического воспитания. 3. Правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на практических занятиях.
	Стандартный: 1. Терминологию в области физического воспитания. 2. Основы техники двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.
	Эталонный: 1. Значение анализа и самоанализа при обучении основным двигательным действиям. 2 Методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
Уметь	Пороговый:

	1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	Стандартный: 1.Владеть технологией обучения двигательным действиям.. 2.Составлять комплексы физических упражнений для формирования культуры здоровья обучающихся.
	Эталонный: 1. Демонстрировать элементы двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности 2. Объяснять технику двигательных действий и выявлять ошибки в их выполнении. 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Практический опыт	Пороговый: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2.Демонстрировать технику двигательных действий. 3.Проводить комплексы упражнений по развитию физических качеств.
	Стандартный: 1.Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2.Демонстрировать технику двигательных действий. 3.Проводить упражнения для обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2.Демонстрировать технику двигательных действий. 3.Проводить специальные упражнения.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Форма обучения - очная

Компетенции	Номер раздела	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия		СРС
				ЛК	ПЗ (СЗ)	
ОК-2 ОК-3	1	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	58		29	29

ОК-2 ОК-3	2	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	60		30	30
ОК-2 ОК-3	3	МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	60		30	30
ОК-2 ОК-3	4	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	58		29	29
Итого			236		118	118

3.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Форма обучения - очная

Раздел	Номер темы	Содержание практических (семинарских) занятий
1	1.1.	Задачи физического воспитания
	1.2.	Принципы физического воспитания
	1.3.	Средства физического воспитания
2	2.1.	Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты).
	2.2.	Методика обучения технике нападения в волейболе (стойки, перемещения).
	2.3.	Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).
	2.4.	Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).
3	3.1.	Средства и методы воспитания силовых способностей
	3.2.	Средства и методы воспитания скоростных способностей
	3.3.	Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей
	3.4.	Средства и методы воспитания гибкости
	3.5.	Средства и методы воспитания координационных способностей
	3.6.	Средства и методы воспитания выносливости
4	4.1.	Основы здорового образа жизни студентов
	4.2.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов
	4.3.	Методы и средства модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов

3.4. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом по курсу не предусмотрены.

3.5. Организация самостоятельной работы

Форма обучения - очная

Раздел	Номер темы	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1.1.	Задачи физического воспитания	Подготовка к тестированию
	1.2.	Принципы физического воспитания	Написание реферата
2	2.1.	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Самоподготовка
	2.2.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
3	3.1.	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях	Самоподготовка
4	4.1.	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Номер раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	29
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	29
2	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	30

	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	30
3	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	29
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	29
4	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	30
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	30

5. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) представлен в Приложении.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания:

1. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 : Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 202 с.
2. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2 : Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 237 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48
2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 145 с.
2. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F

2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611

6.3. Справочно-библиографические издания

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с
3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюрмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

6.4. Периодические издания

6.4.1. Печатные издания

1. Адаптивная физическая культура- журнал.2017
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка- журнал.2017

6.4.2. Электронные издания

1. Физическая культура в школе - журнал.2016
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка- журнал.2016

6.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. https://e.lanbook.com/ Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. https://www.biblio-online.ru/ Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. http://www.studentlibrary.ru/ Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. http://www.trmost.com/ Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
г. Чита, ул.Баргузинская, 43А, 22 – 101. Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплекс специальной учебной мебели. Специализированная мебель для хранения литературы. 1. Ферма баскетбольная 2. Стойка для волейбола 3. Стойка для бадминтона 4. Вышка судейская 5. Лестница гимнастическая 6. Трибуна телескопическая, выдвижная 7. Игровое табло 8. Система поднятия флага 9. Сетка волейбольная 10. Футбольные ворота 11. Сетка заградительная

	12. Скамейка многоярусная

8. **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально- прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик/группа разработчиков

Аннотация к рабочей программе

«Физическая культура»

1. Цель дисциплины

Предметные: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота). Привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях. Необходимость увеличения двигательной активности студентов.
Личностные: педагоги и выпускники всех других специальностей должны знать основы теории дисциплины и уметь исполнять технические действия в различных видах спортивной направленности, знать правила спортивных игр и их применение.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-2, ОК-3.

3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 252 часа.

4. Содержание дисциплины: Теория и методика физического воспитания, методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности, методика воспитания физических качеств, здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании

5. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Разработчик