АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОГСЭ.05.01. **«**Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | по специальности:  38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),  разработанной преподавателями: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | Сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в области истории |
| Место в структуре образовательной программы | Дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.  ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла 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. |
| Содержание (*разделы, темы)* | Введение  «Задачи физической культуры в колледже. Формы ор­ганизации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту».  Раздел 1. Теоретические сведения  Темы:  1. 1. Гигиенические основы физических упражнений  культуры.  «Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление ал­коголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и произ­водственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания».  Раздел 2. Лёгкая атлетика  Темы:  2.1. Бег на короткие дистанции.  Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.  2.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  2.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка:  Темы:  3.1. Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  3.2.Гиревое двоеборье (юноши).  Упражнения на гимнастической лестнице (девушки). Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа.  3.3. Круговая тренировка:  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  Раздел 4.Спортивные игры:  Темы:  4. 1. Баскетбол  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  4.2.Волейбол  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра»  4.3. Футбол.  «Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра».  4.4. Настольный теннис  **«Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении».**  Раздел 5. Атлетическая гимнастика:  Тема 5.1. Умения и навыки:  «Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости». |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства*(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **Для обучающихся**  **Основные источники:**   1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018. - 398c. 2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 c. 3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2018. - 424 c. 4. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. -320 с. 5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021. 6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2022. 7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018. 8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.   **Дополнительная литература:**  1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2022. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2023 г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.  4. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2021. – 400 с.  **Интернет –ресурс:**  1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movemen/> свободный, дата обращения 02.06.2025 г.  2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа<http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный, **дата обращения 27.06.2025 г.**  **3.**«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс**/**<http://eor-np.ru/node/209>**, дата обращения 29.08.2019 г.**  **4**. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ). дата обращения 22.05.2025 г.  5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. [http://www.vniifk.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.vniifk.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446943000&sa=D&ust=1600363250680000&usg=AOvVaw0wCnJ0HSbrxSJtXtyvDlYh), **дата обращения** 22.05.2025**г.**  6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [http://www.teoriya.ru/fkvot/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/fkvot/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw3e7k_35sBczRGikqX2sE2a) **,** 22.05.2025 **г.**  **7. http://**[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)**- информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 22.04.2025**г.**  8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  9. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для студ.вузов и пед.колледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  10. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.пособие для студ.,обуч.по спец."Физическая культура и спорт": С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова.- Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019.- 258с., 16ил. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search> , **дата обращения** 22.05.2025**г.** |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания;  Контрольные задания;  Контрольные нормативы:  темы эссе, сообщений, презентаций,.  Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* |