

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

Председатель научно-методического
совета филиала

 Н.Е. Федотова
« 15 » 03 2024 г.

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)

Квалификация бухгалтер

Форма обучения Очная

Год набора 2024

Составитель программы: Подкорытов А.В., преподаватель

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «ОУП.12 Физическая культура» относится к общественно-научной предметной области и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2 Требования к результатам

Требования к личностным, метапредметным, предметным результатам освоения базового курса дисциплины «ОУП. 12 Физическая культура» представлены в таблице:

Код	Требования к личностным результатам
Л.1.	осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
Л.2	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
Л.3	наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
Л.4	целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;
	Требования к метапредметным результатам
М.1	освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
М.2	способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
М.3	овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
	Требования к предметным результатам
У.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
У.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
У.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
У.6	сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов,

	решать элементарные биологические задачи;
У.7	сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		78
в том числе:		
лекции, уроки		8
семинарские занятия		-
практические занятия		68
Промежуточная аттестации в форме зачёта	1 семестр	2 за счет часов практических занятий
	2 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре	Физическая культура , как часть культуры общества и человека.	8	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия ; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная информативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	2
	Всего по теме:	2	
Тема1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим , личная гигиена , закаливание ,рациональное питание 3.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	2
	Всего по теме:	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Всего по теме:	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий инвентаря и одежды планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	70	
Тема 2.1 Подбор упражнений	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		

,составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	2
	2. Освоение методике составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	2
	Всего по теме:	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		
	Практическое занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		
	Практическое занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2
	Всего по теме:	2	
Тема 2.4 Составление и	Содержание учебного материала		
	Практическое занятия		

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики , комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2
	Всего по теме:	2	
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практическое занятия		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движение, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	2
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая , вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	2
	Всего по теме:	4	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия	2	2
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	2
	Всего по теме:	6	
Гимнастика (практические занятия)			

Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	Выполнение строевых упражнений , строевых приемов : построений и перестроений , передвижений , размыканий и смыканий , поворотов на месте	2	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом ;в парах . в группах . Выполнение прикладных упражнений : ходьба и бега , упражнений в равновесии, лазанье и перелазание , метание и ловля , поднимание и переноска груза, прыжки	2	2
	Практическое занятие №4 Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	2	2
	Практическое занятие №5 Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	2	2
	Практическое занятие №6 Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	2	2
	Практическое занятие №9 Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах	2	2
	Практическое занятие №10 Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой Жонглирование волей- большим мячом головой Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений	2	2

	руками, ногами, туловищем Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры		
	Практическое занятие №11 <i>Развитие гибкости</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2	2
	Практическое занятие №12 <i>Упражнения культурно-этнической направленности.</i> Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта	2	2
	Всего по теме:	18	
Тема 2.7 «Волейбол»	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	4	4
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	4
	Всего по теме:	10	
Тема 4.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью	4	4
	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке»	2	2
	Всего по теме:	6	
Тема	Содержание учебного материала		

Баскетбол	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом .Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры :перемещение , остановки , стойки игрока , повороты , ловля и передача мяча двумя и одной рукой , на месте и в движении , с отскоком от пола ;ведение мяча на месте и в движении , с отскоком от пола ;ведение мяча на месте , в движении , по прямой с изменением скорости , высоты отскока и направления , по зрительному и слуховому сигналу ; броски одной рукой , на месте в движении , от груди ,от плеча ,бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	4
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	4
	Всего по теме:	10	
Тема 2.8 Футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча стопы в прыжке, остановки мяча подошвой	2	2
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	2
	Всего по теме:	6	
Промежуточная аттестация	зачёт	2	
	Всего:		78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Кабинет физической культуры - Комплект учебной мебели (стол ученический с лавками 15 шт.), рабочее место преподавателя, доска аудиторная. 30 посадочных мест. Средства обучения: переносное мультимедийное оборудование: мультимедийный проектор (TOSHIBA TLP-x 3000a) + ПК (Монитор Samsung 920NW KSM 19", Системный блок P4/512/120/FDD/HDD/DVD), экран для мультимедийного проектора (на штативе Spectra 1.8=1.8), колонки, многофункциональный принтер HP- 1132. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web. Комплект презентаций по дисциплине «Физическая культура», плакаты, дидактические материалы, комплект учебно-методической документации.

2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал площадью 353,8 кв. м. -Спортивные снаряды: волейбольная сетка, 1 шт., стенд волейбольный, стойки волейбольные на растяжках, гимнастические маты 10 шт., щиты баскетбольные тренировочные, 4 шт., щиты баскетбольные игровые, 2 шт., ферма для игрового щита (настенная, вынос 2м), 2 шт., кольца баскетбольные, 6 шт., заградительная сетка, скамейки гимнастические, 8 шт., столы для настольного тенниса 5 шт., ворота гандбол-футбол 2 шт. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, граната для метания, ядро для метания, обручи, гири, канат, комплект учебно-методической документации. Средства обучения: музыкальный центр.

3. Помещение для самостоятельной работы – Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол компьютерный 4 шт., стол ученический 8 шт., стулья 20 шт.). 20 посадочных мест. 4 ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22", 2013 г. – 4 шт.) с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной справочной и учебной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

4. Помещение для самостоятельной работы – учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол ученический с лавками 14 шт., стол компьютерный ученический 12 шт., стулья 12 шт.), стол преподавателя, книжный шкаф. 36 посадочных мест. Персональные компьютеры 13 шт. (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22", 2014 г. 2020 г. – 1 шт.; процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22", 2013 г. – 4 шт.; процессор Intel Pentium DC E5200 2,5 ГГц, оперативная память 2 Гб, жесткий диск 250 Гб, монитор 19", 2008 г. – 7 шт.; процессор AMD Sempron 3000+ 1,80GHz, оперативная память 1 Гб, жесткий диск 80 Гб, монитор 19", 2005 г. – 1 шт.) с выходом в сеть Интернет, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи

футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, канат, столы для настольного тенниса, гири, граната для метания, ядро для метания, обручи, скакалки, спортивная форма, лыжи 80 пар, ботинки лыжные 67 пар, палки лыжные 70 пар.

6. Помещение для организации воспитательной работы – Кабинет студенческих инициатив, учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

Специализированная мебель и системы хранения: основное оборудование: комплект мебели (стол ученический 12 шт., скамья ученическая 12 шт.) 24 посадочных места, стол преподавателя, стул преподавателя.

Дополнительное оборудование: книжный шкаф.

Технические средства: основное оборудование: компьютер преподавателя с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) ПК (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22'', 2014 г. 2020 г.), компьютер обучающегося с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22'', 2013 г. – 3 шт.). Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е изд. – Москва : Русское слово-учебник, 2020. – 200 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885>

Дополнительная литература:

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-471143#page/1>

3. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>

Электронные ресурсы

Российские электронные ресурсы и базы данных

4. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>

5. Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

6. ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>

7. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>

8. ЭБС PROФобразование: www.profspo.ru/

9. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

10. Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): <https://experiments.springernature.com/>

11. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки:

Результаты обучения	Формы и методы оценки	Критерии оценки
У.1-У 7 Л.1-Л.4, М.1-М.3	Практические занятия, сдача нормативов, зачет.	«Зачтено» – выполнено правильно от 60 до 100% тестового задания и выполнены нормативы. «Не зачтено» – не выполнена хотя бы одна из частей зачетной работы (теоретическая часть, нормативы).

