

Министерство образования, науки и молодёжной
политики Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ОО, ОГСЭ и ЕН дисциплин
руководитель МК



Л.М. Попадинец

подпись

Протокол № 1

от 30 сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной работе



А.Б. Александрова

подпись

от «31» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы ПССЗ в соответствии с ФГОС СПО по
специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная

Ветлужский район

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухучёт (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №69 от 5 февраля 2018 г.

Составитель: Сорокина Г. Ю., преподаватель физической культуры, высшая кв. категория

Кузнецов П.Б., руководитель физического воспитания, первая кв. категория.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ....**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.1, ОК.2, ОК.3, 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 специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, которыми обеспечивается формирование программы
1	2	3	4
Тема 1	Практическое занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Самостоятельная работа Гигиена физических упражнений (сообщения). Правильное питание при занятиях спортом (сообщения). Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.	2 2	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8
Тема 2	Легкая атлетика	32	
	Практические занятия: Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон и финиширование. Бег на короткие дистанции. 100 м 30 м Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние дистанции. Оценка техники эстафетного бега 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег по дистанции. Метание гранаты с помощью разбега Кросс 2000 м. 3000 м. Прыжки в длину с разбега. Целноочный бег 3x10м. оценка техники метания гранаты . Бег на 3000 м 2000 м норматив Прыжки в высоту Самостоятельная работа. отработка техники бега прыжков метания. бег 1км 2 км 3 км	6 4 4 6 4 4 4 4 32	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8

Тема 3	Баскетбол	12	
	Практические занятия:		
	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение и передачи мяча. Упражнение в ведении мяча, передача с сопротивлением. Учебная игра.	4	
	Броски мяча со штрафной линии, со средней линии, из различных точек площадки, бросок после ведения мяча. Учебная игра	4	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8
	Игра в защите и нападении. Учебная игра	4	
Тема 4	Самостоятельная работа	12	
	Игра в баскетбол. Изучение правил игры в баскетбол. отработка техники бросков.		
	Волейбол	26	
	Практические занятия:Правила игры . Верхний прием мяча.	2	
	Передачи мяча верхняя нижняя Учебная игра.	6	
	Совершенствование навыков подач (нижняя и верхняя прямая). Учебная игра.	4	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8
	Оценка техники движений верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару через сетку	2	
	Закрепление техники нападающего удара. Обучение техники защиты блокированием	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокированием (одиночное)	2	

	Оценка техники нападающего удара. Совершенствование техники блокированием. Совершенствование тактики нападения, индивидуальные действия	4	
	Оценка техники блокирования. Правила соревнований. Игра на оценку. Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа Изучение правил игры волейбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Игра в волейбол, отработка техники передач приемов.	26	
	Тема 5 Лыжная подготовка	26	
	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км - девушки,	4	
	Одновременные хода (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный). Прохождение дистанции 4 км .	8	
	Коньковые и полуконьковые хода. Прохождение дистанции 5 км-девушки, 8 км-юноши.	4	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Спуски и подъемы.	6	
	Дистанция 3 км-девушки, 5 км-юноши (норматив). Спуски, подъемы.	4	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции 5 км, 10 км изученными ходами.	26	
Тема 6	Атлетическая гимнастика	12	
	Практические занятия: Инструктаж по ТБ на занятиях по атлетической гимнастике Особенности составления атлетической гимнастики от решаемых задач.	4	ОК.1,ОК.2, ОК.3, ОК.4,ОК.8
	Упражнение с собственным весом, упражнение на блочных тренажерах.	4	

Тема 7	Комплексы упражнения для определенных мышечных групп. Круговая тренировка.	4	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов на различные мышечные группы.	12	
	Гимнастика	8	
	Практические занятия: Вводная и производственная гимнастика	2	
	Корригирующая гимнастика при нарушении зрения	2	ОК.1, ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.8
	Корригирующая гимнастика при нарушении осанки	2	
	Стретчинг	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов стретчинга, шейпинга.	8	
	Зачет, дифференцированный зачет	4	
		Всего 236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал:

Маты гимнастические;

Гимнастические скамейки;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Стол теннисный;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Спортивный инвентарь:

Перекладина;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - устных ответов, - тестирования, - сдачи контрольных нормативов

(специальности) Средства профилактики перенапряжения		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и

		развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---

