

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2019

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин
и МДК

Председатель _____ Н.А. Ермолаева

Протокол № 9 от «17» мая 2019 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 7 от «30» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ КК АМТТ

_____ А.Л.Пелих

«30» мая 2019 г.

М.П.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) / (базовый уровень подготовки), укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденного приказом МОН РФ от 05.02.2018 г. № 69, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный № 50137 от 26 февраля 2018 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум».

Разработчик: _____ Погорелова М.В., преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты: _____ И.В. Кондратюк, старший преподаватель физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт»

_____ И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 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). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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 придется 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 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	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 ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
Практические занятия	156
Теоретические занятия	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и деятельности обучающихся формы организации	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Обучение технике низкого старта	2	
	2. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	
	3. Стартовый разгон.	2	
	4. Бег на короткие дистанции.	2	
	5. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	2	
	6. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
	7. Бег на короткие дистанции. 4*400 м.	2	
	8. Повторить технику низкого старта.	2	
	9. Повторить технику низкого старта. Стартовый разгон.	2	
	10. Повторить технику бега с низкого старта, финиширование.	2	
	11. Повторить технику низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	12. Техника бега по дистанции.	2	
	13. Техника бега по дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	2	
14. Техника бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
15. Техника бега по дистанции. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы», перекидной.	2		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	В том числе, практических занятий		
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	

гимнастических снарядов	2. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Общеразвивающие упражнения.	2	
	3. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Упражнения в паре с партнером.	2	
	4. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	5. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Упражнения с гантелями.	2	
	6. Развитие силовой выносливости. Зачет.	2	
	7. Развитие силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	2	
	8. Комплекс силовых упражнений.	2	
	9. Комплекс силовых упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	10. Комплекс силовых упражнений. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
	11. Выполнение ОРУ. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.	2	
	12. Выполнение ОРУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	13. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	14. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	15. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения с обручем (девушки).	2	
	Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	В том числе, практических занятий		
	1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	3. Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
	6. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	

	7. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	8. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	9. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	10. Прием техники защиты перехват.	2	
	11. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	12. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	13. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	14. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	15. Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	16. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	2	
	17. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	В том числе практических занятий		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
	3. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота.	2	
	4. Отжимание в упоре лежа четырехкратное исполнение подряд.	2	
	5. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2	
	6. Перевороты вперед, назад, в сторону. Зачет.	2	
	7. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	8. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	2	
	9. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной траекторией, ритмом, темпом.	2	
	10. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с пространственной точностью.	2	
11. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26— 30 движений.	2		

	12. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26— 30 движений. Ритмическая гимнастика (девушки).	2	
	13. Обучение комплексам упражнений.	2	
	14. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
	15. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Атлетическая гимнастика (юноши).	2	
	16. Обучение комплексам упражнений.	2	
Тема 5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	В том числе практических занятий		
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	6. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2	
	7. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	8. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	
	9. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Зачет.	2	
	10. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	
11. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2		

	12. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	13. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	14. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	
	15. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем		160	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с. электронная библиотека/<http://www.academia-moscow.ru>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017., электронная библиотека
2. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г – 272 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012г.- 385 с.
4. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

ОК1. 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).

ОК2. 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.

ОК3. определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

ОК4. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

ОК8. 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.

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>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</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и</p>	<p>Распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор 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>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 правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глагол (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности; 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: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 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) определять задачи для поиска информации;</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>определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; 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 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение 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 связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности: пользоваться средствами</p>		
---	--	--

профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
---	--	--