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 38.02.06 Финансы

2019

Пелих Алексей Леонидович
директор, ГБПОУ КК АМТТ
г. Армавир, ул. Ленина 103
2020.12.29 16:57:36+03'00'

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин
и МДК
Председатель_____Н.А. Ермолаева
Протокол № 9 от «17» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК АМТТ
_____А.Л.Пелих
«30» мая 2019 г.
М.П.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.06 Финансы / 38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ, утвержденного приказом МОН РФ от 5 февраля 2018 г. N 65, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 50134 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 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

.

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 ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		**40**	2
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	16	

	1. Специальные беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. 3. Совершенствование техники бега на дистанцию ЗО м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60 м. Специальные беговые упражнения. 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500М. 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. 6. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. 7. Способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. 8. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.2. Прыжки	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в длину с места и с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. 5. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Прыжки через скакалку. 6. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.		

	Зачет.		
Тема 2.3. Метания.	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	10	
	1. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. 2. Техника метания теннисного мяча и гранаты. 3. Техника метания гранаты, контрольный норматив. 4. Метание теннисного мяча на точность и дальность. 5. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Баскетбол		**36**	2
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с2х шагов. 3. Техника выполнения штрафного броска. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. 4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега. 6. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06,
	В том числе практических занятий	8	

			ОК07, ОК08.
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х. 2. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. 3. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Перемещение в стойке защитника. 2. Индивидуальный и зонный прессинг. 3. Учебная игра в баскетбол. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Зачет. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02,ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. 2. Техника владения баскетбольным мячом 3. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		

Раздел 4. Волейбол		**34**	**2**
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. 4. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03,ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Прием мяча с подачи двумя руками. Техника приема мяча с подачи двумя руками. 2. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. 3. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. 2. Техника прямого нападающего удара и подач через сетку. 3. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**10**	
			ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Проверка умений и навыков. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений. 4. Учебно- тренировочная игра в волейбол. 5. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
Раздел 5. Гимнастика		**20**	**2**
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	10	
	1. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. 2. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. 3. Круговая тренировка. 4. Развитие силы различных мышечных групп. 5. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	10	

подготовка (ППФП)	1. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Зачет. 2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 3. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. 4. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. 5. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
Раздел 6. Настольный теннис		**26**	**2**
Тема 6.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**26**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	**26**	
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 2. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4. Разучивание техники игры в настольный теннис. 5. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 6. Тактика игры, стили игры. 7. Подводящие упражнения СФП. 8. Разучивание техники игры слева и справа, тренировочные игры. 9. Тактические комбинации. 10. Учебные игры 1х 1 : 2 х 2. Техника игры, толчок, подрезка. 11. Тактика одиночной и парной игры. 12. Двусторонняя игра. 13. Сдача контрольных нормативов.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие)		**2**	
Всего		**160**	

***В виду климатических условий раздел 6 тема 6.1. лыжная подготовка заменены настольным теннисом.**

Организационно-методические рекомендации: *Распределение учебных часов на различные темы программы*

№ п/п	Разделы:	Максимальное количество часов	В том числе	
			Практические	Аудиторные
1	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	2		2
2	Лёгкая атлетика	40	40	
3	Баскетбол	36	36	
4	Волейбол	34	34	
5	Гимнастика	20	20	
6	Настольный теннис	26	26	
	Промежуточная аттестация	2		
	Итого	160	156	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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

3.2.2. 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 Организация образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК6, ОК8.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - 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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - 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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.