

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Краснодарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2019 г

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

<p>источников применяемых в профессиональной деятельности; структурирование информации; формат оформления результатов поиска информации</p>	<p>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</p>	<p>ОК 03</p>
<p>актуальной содержание нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; выделять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>ОК 04</p>
<p>основы психологические основы коллектива, особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 08</p>
<p>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>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</p>	<p>ОК 08</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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	
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</p> <p>3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p> <p>5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Обучение технике низкого старта.</p> <p>2. Стартовый разгон.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции.</p> <p>4. Повторить технику низкого старта.</p> <p>5. Техника бега по дистанции.</p>	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2. Гимнастика с	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения.</p>	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6. Упражнения для коррекции зрения.		
	7. Упражнения с обручем (девушки).	30	
	В том числе, практических занятий	6	
1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4		
2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4		
3. Развитие силовой выносливости.	6		
4. Комплекс силовых упражнений.	4		
5. Выполнение ОРУ.	6		
6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.	
Тема 3.			
Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	34	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	34	
	В том числе, практических занятий		
1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12		

	<p>2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p>	12	
<p>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика (девочки). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>5. Комплексе упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы</p>	32	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</p>
		6	

	основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	30	
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	30	
	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.	4	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
Промежуточная аттестация		160	
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект:

Спортивный зал:

- зал для проведения занятий по борьбе, гимнастики, круговой тренировки, силовых упражнений с гимнастическим оборудованием, брусьями, шведской лестницей и тренажерами;

Открытые плоскостные сооружения:

- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол. Стационарная полоса препятствия, брусья, рукоход, турник, шведская лестница;

- площадка для проведения подвижных игр;

- кроссовая трасса протяженностью на 1,5 км.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. А.А. Бишаева, Физическая культура, учебник, ИЦ Академия, 2010г.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Физическая культура, учебное пособие, ИЦ Академия, 2009г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А, учебник, Кнорус, 2018г.

<https://www.book.ru/book/926242>

2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Г., Кнорус, 2018г. <https://www.book.ru/book/9193828>. Официальный сайт Олимпийского комитета

России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилязиева С. Р. Терминология обобщающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigaFund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванов [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013 [ЭБС УРФУ].
5. Шанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Шанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigaFund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методы оценки	Критерии оценки	Результаты обучения
Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных областях; выбор оптимального определения структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач	В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> : актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится 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
	ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; научной и профессиональной терминологии; понимание основ психологических деятельности, коллектива, особенностей владения знаниями, основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности;	профессионального развития и возможные траектории профессиональная терминология; современная научная и правовая документация; содержание актуальной нормативно-правовой информации; формат оформления документов; структурирование информации; профессиональной деятельности; источников профессиональной деятельности; информации профессиональной деятельности

<p>знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>самообразование психологические основы деятельности психологические основы деятельности, коллектива, особенности деятельности особенности социального и культурного контекста; правила формирования документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современных средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; правила особенностей произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном</p>
--	--

<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационно-технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для</p>	<p>и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалистов; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результаты и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачу для поиска</p>
--	---	--	--

	<p>понимания способом.</p>	<p>информации; определять источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организации; использовать 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</p>
--	----------------------------	--

		<p>программное обеспечение</p> <p>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 объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами переадресации информации для данной специальности</p>
--	--	---