

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла 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 ОК6, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	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 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 профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

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
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	156
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа ²	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачете	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	4
Раздел 1. Теория		4	
<p>Тема 1.1. Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально- биологические основы физической культуры и спорта</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.</p>	2	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека.</p>	2	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и</p>	16	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Прыжок в длину с места	высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.		
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p>		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<p>Техника бега по дистанции.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника</p>		
		16	

	бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.		
<p>Тема 2.3.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся примерная:</p> <p>Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.</p> <p>Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты.</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p> <p>Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки</p>	2	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<p>Раздел 3. Баскетбол</p> <p>Тема 3.1.</p> <p>Техника выполнения ведения</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с</p>	34	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	места.			
	В том числе, практических занятий			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	12		
	Содержание учебного материала			
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	12		ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах, тройках	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	12		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».			
	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля и передача мяча в колонне и кругу.			
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	10		ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	10		

	ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	42	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками В том числе практических занятий	12	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка . Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка	12	

	игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Техника подачи и приема мяча	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подачи. В том числе, практических занятий	12	
	Совершенствование техники подач и приема подач в игре.		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Техника прямого нападающего удара	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар. В том числе, практических занятий	10	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Совершенствование технических элементов в волейболе. В том числе, практических занятий	8	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и	8	

	нападении.			
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ПШФП). Гимнастика		18		
Тема 5.1.	Содержание учебного материала			ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика.	18		
	Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка			
	В том числе, практических занятий			
	Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	18		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка				
Тема 6.1.	Содержание учебного материала			ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).			

	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.</p> <p>Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону до 5 км</p>	24	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Физической культуры», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания³

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

3.2.2. Дополнительная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL:

<https://book.ru/book/932248>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL:

<https://book.ru/book/932718>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края
«Краснодарский политехнический техникум»



Заместитель директора по учебной работе
М.Ю. Чижова
« 2021 года

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Преподаватель: Прийма Сергей Александрович
Предмет: ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Группы: 228 ТА

курс	Семестр	всего		Лекции, уроки	Пр.р/л.р	Самост.	Консул.	Вид аттестации
		максимально	по плану					
4	7	28	28	2	26	-	-	Зачет
4	8	16	16	-	16	-	-	Диф.зачет

Календарный план рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии ООЦ 01.09.2021г., протокол № 1
Председатель ЦМК _____ Шутов Э.А.

Составлен в соответствии с программой, утвержденной педагогическим советом 03.06.2021г., протокол №6.

Наименование разделов	содержание	№ занятия	Количество часов			Календарные сроки		Вид занятия	Наглядные пособия и технич. средства	Домашнее задание
			макс	план	сам	план	факт			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1 Теоретическая часть			2	2	-					
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования	1	2	2	-			лекц		Обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Ознакомиться с информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

	Стартовый разгон. Финиширование. Бег по прямой с различной скоростью	4	2	2	-	-	прак	Перечислить типичные ошибки в технике бега
		5	2	2	-	-	прак	
		6	2	2	-	-	прак	
Дыхательная гимнастика	Бег 100м. Челночный бег.		4	4				Дать определение эстафетного бега
	Эстафетный бег. Эстафетный бег 4 по 100м., 4 по 400м Выполнение нормативов по легкой атлетике		4	4				
	Классические методы дыхания при выполнении движений. Упражнения на устойчивость к гипоксии	7	2	2	-	-	прак	Дать определение «устойчивости к гипоксии»
	Определение устойчивости организма к гипоксии	8	2	2	-	-	прак	Выполнить функциональные пробы Штанге и Генче
Гимнастика			6	6				Изучить команды при строевых
	Строевые Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры	9	2	2	-	-	прак	Рассказать о влиянии на организм акробатических упражнений
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами: с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	10	2	2	-	-	прак	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в	11	2	2	-	-	прак	Перечислить физические качества, которые развиваются

	чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).																		гимнастикой	
Спортивные игры. Баскетбол		6	6																шведская стенка, коврики гимнастические	
	Ловля и передача мяча, ведение.	12	2	2	-														Описать способы выполнения передач	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Учебная игра.	13	2	2	-														Проанализировать ошибки при выполнении бросков	
	2-й семестр		16	16																
Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол		4	4																	
	Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	15	2	2	-															Назвать способы взаимодействия двух и трех игроков в б/б.
	Правила игры. Техника безопасности игры, Игра по упрощенным правилам баскетбола.	16	2	2	-															Повторить правила оказания первой помощи при травмах в игровой ситуации.

Элементы единоборства	Техника безопасности в ходе единоборства. Специальная разминка. Силовые упражнения и единоборства в парах.	17	2	2	-	прак	Методические рекомендации	Назвать виды борьбы и их особенности Привести примеры упражнений на развитие физических качеств, необходимых борцу.
		6	6					
Атлетическая гимнастика	Техника безопасности занятий. Оздоровительное профессиональное направление атлетической гимнастики	18	2	2	-	прак	Учебник (В), стр. 171-183	Назвать основные методы воспитания силы в атлетизме
		19	2	2	-	прак	Учебник (Р), стр. 119-122	Дать определение «статическим упражнениям»
		20	2	2	-	прак		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Бег с чередованием ходьбы. Шестиминутный бег 4*100м. Эстафетный бег на отрезках 100-200-400м быстро + 100 м медленно		4	4				Выполнить упражнение «бег по ступенькам вверх» Выполнить упражнения: передвижение по лабиринту.
		21	2	2	-	прак		

Литература

1. (Б) Бишаева А.А., Физическая культура, учебник, ИЦ Академия, 2020г. -272с.
2. (В) Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура, учебное пособие, Кнорус, 2020 г. – 214с.
3. (К) Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура, учебник, Кнорус, 2020г. – 256с.
4. (Р) Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура, учеб. Пособие для студентов. сред. проф. учеб. заведений – М.: ИЦ Академия, 2020г. – 176с.

Электронные учебники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура.: учебник/Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2020. – 214с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <http://book.ru.book/932719>
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы.: Учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <http://book.ru.book/932248>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. – 256с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <http://book.ru.book/932718>
4. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Физическая культура, учеб. Пособие для студ. проф. учеб. заведений – М.: ИЦ Академия, 2020г. – 176с.