

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛУНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.07 Банковское дело

2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
предметно-цикловой комиссии

№4

Протокол № 10

от «18» 06 2021г

Председатель ПЦК

Тонких Н.Н.



Утверждено на заседании

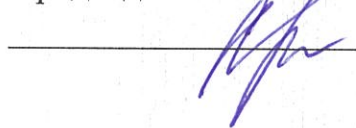
методического совета ГБПОУ

«Тулунский аграрный техникум»

Протокол № 10

от « 20 » 06 2021г

Председатель МС



Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

38.02.07 Банковское дело

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тулунский аграрный техникум»

Разработчики:

Подзина Елена Александровна, преподаватель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

38.02.07 Банковское дело входит в укрупнённую группу **38.00.00**

Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по техническим специальностям.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ОК, ПК (код и наименование)	Умения	Знания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	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
ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности.
ОК07 Содействовать	соблюдать нормы экологической	правила экологической

сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.	безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 38.02.07 Банковское дело.	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
Объем образовательной программы, в том числе:	<i>118</i>
Занятий взаимодействия с преподавателем	<i>117</i>
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	<i>1</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элементы программы
1	2	3	
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	20	
	Введение. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	2	ОК03,ОК07
	Техника бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника эстафетного бега. Техника челночного бега. Высокий и низкий старт, бег на средние дистанции	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника спортивной ходьба, в равномерном и переменном темпе. Строевые упражнения.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника выполнения прыжков в длину. Доврачебная помощь при травмах.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Средства и методики развития выносливости.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Выполнения комплекса упражнений на быстроту.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м	2	ОК04,ОК06,ОК08
Тема 1.2. гимнастика	Практическое занятие	20	
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах.	2	ОК03,ОК07
	Горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре.	2	ОК04,ОК06,ОК08

	Горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника выполнения упражнений на брусьях. Виды упражнений.	2	OK04,OK06,OK08
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	OK04,OK06,OK08
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	OK04,OK06,OK08
	Акробатика. Разновидности прыжков.	2	OK04,OK06,OK08
	Упражнения на коне, Упоры на руках на коне.	2	OK04,OK06,OK08
	Акробатика. Подводящие упражнения для кувырков вперед. Перекаты.	2	OK04,OK06,OK08
	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	2	OK04,OK06,OK08
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Практическое занятие	22	
	Техника безопасности. Техника лыжных ходов.	2	OK03,OK07
	Техника выполнения лыжных ходов.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника выполнения двушажного классического хода и попеременно лыжного хода.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке, торможение плугом	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке, торможение плугом	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке.	2	OK04,OK06,OK08
Тема 1.4. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	27	
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма	1	OK03,OK07
	История возникновения баскетбола. Терминология, основные правила игры.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	OK04,OK06,OK08
	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	OK04,OK06,OK08
	Техники владения мячом и противодействия. Вырывания и выбивания.	2	OK04,OK06,OK08
	Техники владения мячом и противодействия. Передача мяча в парах.	2	OK04,OK06,OK08

	Техники владения мячом и противодействия. Перехват мяча.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техники владения мячом и противодействия. Перехват мяча.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника и тактика защитных действий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от цита	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника и тактика защитных действий. Ведение мяча при сближении с соперником	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Судейство в баскетболе. Жесты судьи.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Игра по правилам.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Игра по правилам.	2	ОК04,ОК06,ОК08

Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия	28	
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника подач мяча. Варианты подач (нижняя, боковая, верхняя, прямая), имитация подач и подача в стенку с расстояния 6-7 метров.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника нападающего удара, варианты нападающих ударов через сетку.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника выполнения блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Атакующие удары по ходу, из зоны 2 с передачи игрока зоны 3, из зоны 3 с передачи игрока зоны 2,4 с изменением траектории передач	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и группе	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и группе	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.	2	ОК04,ОК06,ОК08
	Дифференцированный зачет	1	
	Итого	118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений.); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
7. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта //

- Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
8. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
 9. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
 10. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
 11. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru>
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Зав. библиотекой: *Громова* Громова Л.А.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.
- Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.
- В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).
- Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.
- К рабочей программе УД «Физическая культура» разработаны оценочные средства, которые включают в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для оценки результатов обучения.
- Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
Знания: Должен уметь:	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):

бега на короткие, средние, длинные дистанции;

прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники

спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи.)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

	<p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--