

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Спасский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УПР

_____ Н.В.Подлесова
«___» _____ 2021 ___ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Спасское 2021

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработчики:

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Спасский агропромышленный техникум»

Разработчики:

Прокудин В. Л. , преподаватель физической культуры

Таранов А. Е. , руководитель физического воспитания

РАССМОТРЕНА

МК ООД

Протокол № 1

От « ___ » _____ 2021 г.

Председатель _____ Н.А. Лоханова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Дисциплина физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию личностных результатов:

ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР3 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1 курс 176ч, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной 59 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего) 1 курс	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	40	
	Метание гранаты с разбега	4	3
	Бег 100 метров	4	
	Бег 2000-3000 метров	4	
	Челночный бег	4	
	Прыжки с места	4	
	Прыжок в длину сп. Согнув ноги	4	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	4	
	Бег 800 метров	4	
	Бег 400 метров	4	
	Бег 200 метров	4	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	
	Стойки и перемещения	2	3
	Ловля и передача одной и двумя с отскоком от пола в движении	2	
	Восьмерка	2	
	Ведение с сопротивлением	2	
	Броски с различных расстояний	2	
	Штрафной бросок двумя сверху	2	
	Учебная игра	2	
	Броски в движении после передачи	2	
	Быстрый прорыв с сопротивлением	2	

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	18	
	Передача мяча сверху снизу над собой	2	3
	Передача мяча сверху снизу в движении	2	
	Подача на точность	2	
	Блокирование	2	
	Нападающий удар	2	
	Учебная игра	2	
	Прием подачи	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	Передача мяча сверху снизу у сетки	2	
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	ДЕВУШКИ	2	3

	Опорный прыжок, согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см.	2		
	Лазанье по канату в три приема	2		
	Круговая тренировка	2		
	Повороты в движении	2		
	Кувырки вперед назад	2		
	Длинный кувырок	2		
	Комбинация из разученных элементов	2		
	ЮНОШИ	2		
	Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	2		
	Лазанье по канату без помощи ног	2		
	Круговая тренировка	2		
	Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	2		
	Кувырок назад прогнувшись	2		
	Комбинация из разученных элементов	2		
	Подтягивание в вися	2		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20		
	Правила разминки. Особенности личной гигиены	2		
	Одновременные и переменные лыжные ходы	4		3
	Коньковый ход	2		
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2		
	Спуски, торможения, повороты	2		

	Прохождение дистанции без времени и на время (5. 8ЛЮ км)	4	
	Переход с одновременных на попеременные Эстафета	2	
Тема 6. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	1	3
	Средства и метода достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия	1	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре		
<i>Зачет и Дифференцированный зачет</i>		5	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спорт.площадки;

Оборудование учебного кабинета:

Мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; щиты, кольца баскетбольные; гранаты для метания; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; беговая дорожка; маты гимнастические; лыжные комплекты; перекладина навесная; брусья навесные; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; «козел», «конь» гимнастические; мостик гимнастический; ворота футбольные; Технические средства обучения: табло электронное

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2019.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр

6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
7. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
10. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

3.3. Требования к реализации образовательного процесса

Для реализации компетентного подхода в образовательный процесс включаются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, групповых дискуссий и т.п. в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. Обучающимся оказывается консультативная помощь.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: -устные ответы; -защита рефератов
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - практических занятий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - практических занятий; - самостоятельных занятий
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - практических занятий; - самостоятельных занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими		Оценка в рамках текущего контроля результатов

упражнениями;		<p>деятельности обучающихся при выполнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельных занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		<p>Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических занятий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		<p>Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельных занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		<p>Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических занятий; - самостоятельных занятий <p>Промежуточная аттестация в форме: зачёта, дифференцированного зачета</p>