

Министерство образования науки и молодежной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Спасский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР

_____ Н.В.Подлесова

«___» _____ 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

_____ *базовой* _____ подготовки

Спасское, 2021г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(базовой подготовки).

Организация-разработчик:

ГБПОУ Спасский АПТ

Разработчики:

Прокудин В.Л., преподаватель ГБПОУ Спасский АПТ

Таранов А.Е. ,рук .физ. воспитания ГБПОУ Спасский АПТ

РАССМОТРЕНА

ПЦК спец.дисциплин

Протокол №___

От «_30_»_августа_____2021_г.

Председатель

_____Ерошина И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	17

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:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный 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

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций и личностного развития:

ОК 2. Организовать собственную деятельность определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 77, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 77 час;

максимальной учебной нагрузки обучающегося 3 курс 83ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 83 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2курс	3курс	
Максимальная учебная нагрузка (всего) 1 курс	77	83	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	77	83	
в том числе:			
Легкая атлетика	20	20	
Баскетбол	12	15	
Волейбол	16	20	
Гимнастика	8	8	
Лыжная подготовка	16	16	
Контрольный раздел	5	4	
Теория			
Самостоятельная работа (всего)	77	83	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>			

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (2 КУРС) 77 Ч

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	20	
	Метание гранаты Бег 100 метров Бег 2000-3000 метров Прыжок в длину сп. «согнув ноги» Эстафетный бег	4 4 4 4 4	3
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	Восьмерка Штрафной бросок Броски в движении после передачи Быстрый прорыв Тактическая подготовка Учебная игра	2 2 2 2 2 2	3

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Передача мяча на месте и в движении Нападающий удар Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Тактическая подготовка Учебная игра	2 2 2 2 2 6	3
	Содержание учебного материала	8	
	ДЕВУШКИ		

Тема 4. Гимнастика	Опорный прыжок согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см. Лазанье по канату в три приема Круговая тренировка Повороты в движении Кувырки вперед назад Кувырок назад в полушагат Длинный кувырок	2 1 1 1 1 1 1	
	ЮНОШИ Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см Лазанье по канату без помощи ног Круговая тренировка Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см Стойка на руках Кувырок назад прогнувшись Комбинация из разученных элементов	2 1 1 1 1 1 1	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	3
	Одновременные и переменные лыжные ходы Спуски и подъемы Коньковые ходы Торможения, повороты Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	2 4 2 2 6	

Итоговый зачет	5	
Всего:	77	

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 КУРС) 83ч

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	20	
	Метание гранаты	4	3
	Бег 100 метров	2	
	Бег 2000-3000 метров	2	
	Прыжок в длину сп. «ножницы»	2	
Челночный бег	2		

	Прыжок в высоту СП. Перекидной Прыжок в длину сместа Эстафетный бег	4 2 2	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	
	Восьмерка	2	3
	Штрафной бросок	2	
	Броски в движении после передачи	2	
	Быстрый прорыв	2	
Тактическая подготовка	2		
Учебная игра	4		
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Передача мяча на месте и в движении	2	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	4	
	Тактическая подготовка	4	
	Учебная игра	6	

Тема 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	3
	Одновременные и переменные лыжные ходы	4	
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	4	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	4	
Тема 5. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	ДЕВУШКИ		
	Опорный прыжок согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см.	1	
	Лазанье по канату в три приема	1	
	Круговая тренировка	1	
	Повороты в движении	1	
	Кувырки вперед назад	1	
	Кувырок назад в полушпагат	1	
	Мост из положения стоя	1	
	Комбинация из разученных элементов	1	
	ЮНОШИ		
	Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	1	
	Лазанье по канату без помощи ног	1	
Круговая тренировка	1		
Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	1		
Стойка на руках	1		

	Кувырок назад прогнувшись	<i>1</i>	
	Комбинация из разученных элементов	<i>1</i>	
	Подтягивание в висе	<i>1</i>	
		<i>1</i>	
Промежуточный и итоговый зачет		5	
Всего:		83	

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

Основные источники:

Лях В.И Физическая культура 10-11 кл.: Просвещение, 2008-237с

А.А. Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр « Академия» 2015г

Дополнительные источники:

Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.:Просвещение, 2006.-237с

3.3. Требования к реализации образовательного процесса

Для реализации компетентностного 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>