

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Крымский индустриально-строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптированная
физическая культура
по специальности 38.02.06 Финансы

2019

РАССМОТРЕНО цикловой
методической комиссией «Точных и
естественных наук»

30 августа 2019 г.

Председатель

_____ Е.Р. Енамукова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК КИСТ

_____ Плошник Н.В.
30 августа 2019 г.

М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № ____ от _____ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденногo Минобрнауки России приказ №65 от 05.02.2018г, зарегистрированного Минюстом № 50134 от 26.02.2018 г., входящей в состав укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик:

Строгонова Г.А.
преподаватель ГБПОУ КК КИСТ

Рецензенты:

Другова И.Г. МОУ СОШ № 1
Квалификация по диплому:
Учитель физической культуры

Выдошенко И.В. преподаватель
физической культуры ГБПОУ КК КТК
Квалификация по диплому:
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптированная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптированная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	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 специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения <i>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</i> <i>Выполнять приемы защиты и самообороны</i>	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения <i>Сущность и ценности физической культуры</i> <i>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха</i>

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, из них вариативная часть – 14 часов, самостоятельная работа 42 часа.

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	174
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	132
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	126
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме 3 зачетов и дифференцированного зачета	4

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		3	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	3	
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека. Физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить реферат на тему: «Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений».		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		171	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	Техника бега на короткие дистанции.		
	Техника бега на средние дистанции.		

	Техника бега по прямой и виражу		
	Техника бега на стадионе и пересеченной местности.		
	Техника спортивной ходьбы.		
	Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции до 5 км без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Упражнения по темам: - «Выполнение бега короткими отрезками» - «Бег на выносливость»		
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	9	
	Практические занятия	6	
	Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы		
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений.		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Упражнения по темам: - «Прыжки на скакалке» - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - «Специальные беговые упражнения»		
Тема 2.3 Спортивные игры		46	
Тема 2.3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		
	Прием мяча. Передачи мяча.		
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите.		
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		
	Учебная игра. Соревнования между подгруппами.		

	<i>Физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.</i>	1	
Тема 2.3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	15	
	Практические занятия	12	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча.		
	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.		
	Броски мяча по кольцу с места.		
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	Тактика игры в защите в баскетболе. Штрафные броски в корзину		
	Групповые и командные действия игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Упражнения по темам: - «Выполнение прыжков через скамейку» - «Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег, приседания)»		
Тема 2.3.3 Гандбол	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия	10	
	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.		
	Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты.		
	Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).		
	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся	
	Упражнения по темам:		

	- «Комплекс упражнений на развитие координации» - «Развитие силы мышц кисти»		
	<i>Сущность и ценности физической культуры</i>	1	
	<i>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</i>	1	
Тема 2.4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	27	
	Практические занятия	24	
	Прыжки в длину.		
	Эстафетный бег.		
	Техника бега на длинные дистанции.		
	Кросс 1000 м и 3000 м		
	Кроссовая подготовка.		
	Пробегание дистанции до 5 км с учетом времени		
	Бег на короткие дистанции Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Упражнения по темам: - «Выполнение бега короткими отрезками» - «Бег на выносливость» - «Прыжки через скамейку»			
Тема 2.5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Бег 100 м		
	Бег 3000 м		
	Прыжки в длину с разбега		
	Техника бега на стадионе и пересеченной местности.		
	Бег на выносливость		
<i>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</i>	1		

3 курс (63 часа) Тема 2.6 Волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия	14	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.		
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	Страховка у сетки. Тактика игры в нападении.		
	Нападающий удар Тактика игры в нападении.		
	Прием мяча. Передачи мяча.		
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите.		
	Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Выполнение перемещений по площадке. Специальные беговые упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование тактики спортивных игр в процессе			
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
	Практические занятия	14	
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Ловля мяча «высокого мяча» .		
	Броски мяча по кольцу в движении. Тактика игры в нападении.		
	Индивидуальные действия игрока с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
Самостоятельная работа обучающихся	8		
Упражнения по темам: - «Выполнение прыжков через скамейку» - «Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег, приседания)» - «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол» Имитация: - «Имитация ведения, ловли и бросков мяча»			
Тема 2.8 Гандбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия	7	

	Совершенствование техники ведения мяча 30м. правой, левой рукой		
	Техника ведения мяча 4х20м.		
	Совершенствование бросков с 9ти метров, в безопорном положении.		
	Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Совершенствование техники и тактики игры в гандбол		
Тема 2.9 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия	7	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Прыжки на скакалках.		
	Прыжки через скакалку		
	Прыжки в длину с места.		
	Беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Упражнения по темам: - «Прыжковые упражнения в длину с места» - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - «Специальные беговые упражнения»			
Дифференцированный зачет			
	Всего:	174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, 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 для использования в образовательном процессе

1.2.1. Печатные издания

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
2. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. -М.: КноРус, 2018. – 272 с.
3. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
4. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г – 272 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012г.- 385 с.
3. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

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>