Министерство образования Иркутской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Ангарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **7**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **13**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **14**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38. 02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

Рабочая программа учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций, предъявляемых ФГОС по реализуемой специальности:

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	4
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	113
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачёта***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	**Раздел 1. Теоретический** Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	Вводное	Л. 3, с. 76 – 102 инструкция по ТБ	Л.3, с. 103-108 выполнить тест	ОК.2-4 ОК. 7-8
2	**Раздел 2. Учебно-тренировочный** **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	секундомер;	Составление конспекта «ТБ на занятиях легкой атлетикой»	ОК.3 ОК.6-8
3	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер;	Выполнить комплекс упражнений №3	ОК.3 ОК.6-8
4	Обучение технике эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки	Изучение правил соревнований по легкой атлетике	ОК.3 ОК.6-8
5	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната	Подготовка к зачёту	ОК.3 ОК.6-8
6	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3 ОК.6-8
7	**Тема 2.2 Футбол** Обучение ведению и обводке мяча	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru	Подготовить сообщение: история футбола	ОК. 3, 4 ОК.6-8
8	Обучение элементам игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
9	Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выполнить комплекс упражнений №2	ОК. 3, 4 ОК.6-8
10	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК. 3, 4 ОК.6-8

11	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выучить правила соревнований	ОК. 2- 4 ОК.6-8
12	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
13	**Тема 2.6 Шахматы** Основные правила шахмат	2	Учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
14	Изучение основ дебюта	2	Учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Подготовить сообщение	ОК. 3 ОК.8
15	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
16	Изучение эндшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
17	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	Учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 3 ОК.8
18	Шахматные упражнения и тесты	2	Учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК. 3 ОК.8
19	**Тема 2.2 Баскетбол** Обучение ловли и передачи меча различными способами	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	упражнения по ОФП	ОК. 2- 4 ОК.6-8
20	Обучение ведению мяча - дриблинг	2	Учебно-тренировочное	Мячи баскетбольные	Упражнения на растяжение	ОК. 3, 4 ОК.6-8
21	Обучение перехвату и накрыванию	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Серия приседаний	ОК. 2- 4 ОК.6-8
22	Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке)	2	Учебно-тренировочное	планшет по технике исполнения	Броски в кольцо	ОК. 3, 4 ОК.6-8
23	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Модельное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4 ОК.6-8
24	Контрольный тест: бросок мяча в баскетбольную корзину	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК. 3, 4 ОК.6-8
ИТОГО		48				

2 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	**Раздел 1. Теоретический** **Тема I.1** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	Лекция	Л. 4, с. 265-282	Л.4, с. 108-111 Составление и проведение комплексов гимнастики	ОК.3 ОК. 7-8
2	**Раздел 2. Учебно-тренировочный** **Тема 2.2 Баскетбол** Обучение ловли и передачи меча различными способами	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
3	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Модельное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4 ОК.6-8
4	Контрольный тест: бросок мяча в баскетбольную корзину	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК. 3, 4 ОК.6-8
5	**Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка** Материальная часть АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир Пневматические винтовки	Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 3 ОК. 7, 8
6	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир Пневматические винтовки	Доклад «Правила прицеливания».	ОК. 3 ОК. 7, 8
7	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир Пневматические винтовки	Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 3 ОК. 7, 8
8	**Тема 2.5 Лыжная подготовка** Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Изучение правил соревнований	ОК. 3 ОК. 7, 8
9	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Подготовка к зачету	ОК. 3 ОК. 7, 8
10	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	закрепить технику изучаемых двигательных действий	ОК. 3 ОК. 7, 8

11	**Тема 2.2 Волейбол** Обучение деталям техники всех видов подач	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru мячи волейбольная сетка,	Упражнения на растяжение	ОК. 3, 4 ОК.6-8
12	Обучение ударам по мячу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
13	Общая физическая подготовка волейболиста	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
14	Обучение техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	свисток волейбольные мячи	Зарисовать схему площадки	ОК. 3, 4 ОК.6-8
15	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Модельное	турнирные таблицы.	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4
16	Контрольный тест: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольные мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3, 4 ОК.6-8
17	**Тема 2.3 Атлетическая гимнастика** Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	Комплексное	тренажеры гантели	Упражнения по ОФП	ОК. 3 ОК. 7, 8
18	Упражнения с гантелями на руки, плечевой пояс и грудь	2	Комплексное	тренажеры гантели	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК. 3 ОК. 7, 8
19	Упражнения со штангой на спину, пресс и ноги	2	Комплексное	штанга с блинами	Поднимание туловища	ОК. 3 ОК. 7, 8
20	Упражнения с собственным весом тела	2	Комплексное	спорт скамья	Упражнения на растяжение	ОК. 3 ОК. 7, 8
21	Упражнения с отягощением	2	Комплексное	штанга с блинами	Подготовка к зачёту	ОК. 3
22	Контрольные тесты: Прыжки на скакалке, отжимания, пресс, подтягивания	2	Контрольное	перекладина; брусья	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК. 3 ОК. 7, 8
23	**Тема 2.4 Гимнастика** Опорные прыжки различными способами	2	Учебно-тренировочное	«конь, козёл», гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК. 3 ОК. 7, 8
24	Лазание по канату и гимнастической стенке	2	Учебно-тренировочное	канат, маты, шведская стенка	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3 ОК. 7, 8
25	Танцевально-силовой комплекс аэробики	2	Учебно-тренировочное	Музыкальный центр, скакалки	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3 ОК. 7, 8
26	Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения на растяжение	ОК. 3 ОК. 7, 8
27	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК. 3 ОК. 7, 8

28	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3 ОК. 7, 8
29	**Тема 2.1 Лёгкая атлетика** Техника прыжков в длину с разбега	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3 ОК.6-8
30	Обучение технике метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	Сектор для метания, граната	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
31	Контрольное тестирование: бег 100 м	2	Контрольное	секундомер	Серия приседаний	ОК.3 ОК.6-8
32	Техника бега на 400 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
33	Контрольное тестирование: бег 1000 м	2	Контрольное	секундомер	Упражнение «планка»	ОК.3 ОК.6-8
34	Контрольное тестирование: бег 3 км	2	Контрольное	секундомер	Подготовка к зачёту	ОК.3 ОК.6-8
35	Дифференцированный зачет	1	Контрольное			
ИТОГО		69				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «Зал борьбы» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

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 издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО- М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
2. Сайт Российской федерации баскетбола http: //www.basket.ru
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола http: //www.volley.ru
4. http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»:
6. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Умения:		
- 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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания:		
- 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование