

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
(ППССЗ)

Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(заочная форма обучения)

Орел, 2018 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных
дисциплин
Протокол №1 от 30 августа 2018 г.
Председатель П(Ц)К
Михайлова
Е.В.Михайлова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
отделением
О.Д. Кривобороденко
30 августа 2018г.

заочным

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе
Т.В. Карнюшкина
31 августа 2018г.



Организация – разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Разработчики: Каинков Игорь Вячеславович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Игорь Каинков

Рецензенты:

внешний: Горлова Ю.И. кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФВ и С факультета «Академия физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

внутренний:

Брынцев П.Н., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории Многопрофильного колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код	Формулировка компетенции	Умения	Знания
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	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	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	18
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	140
Промежуточная аттестация	2

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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.
Раздел 1 Легкая атлетика		48	ОК 08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала.	24	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	1. Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длина с места	6	
	2. Спец. бегов. упр-я. Обучение техники н/старта и стартов с ускорением. Прыжки в длину с места. Бег 100 метров - зачет.	6	
	3. Спец бег упр. Бег 3х60 м.; 2х100 м. Обучение метанию гранаты с места и с 3 шагов.	6	
	4. Спец. бегов упр. Бег 3х30 м с н/старта. Прыжки в длину с места. Бег 500 м(дев) 1000 м(юн)	6	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжков в длину	Содержание учебного материала.	24	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	1. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Совершенствование метания гранаты с места и с 3 шагов.	6	

	2. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Прыжки в длину с места на результат.	6	
		6	
	3. Спец. беговые упр. Кроссовый бег 2000 и 3000 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	6	
	4. Спец. беговые упр. Метание гранаты с полного разбега на результат.	6	
Раздел 2 Баскетбол		32	ОК 08
Тема 2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала.	8	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Инвентарь и оборудование, разметка, правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение, остановка, ловля и передача мяча на месте, прямолинейное ведение.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	6	
Тема 2.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала.	8	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Изучение передач в движении, ведение с обводкой, штрафные броски, учебная игра. Правила игры.	8	
Тема 2.3 Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала.	8	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Ведение мяча с обводкой препятствий. Старт от лицевой линии, ведение до противоположного кольца - остановка прыжком, бросок, снять мяч - ведение с обводкой препятствий, два шага - бросок. Учебная игра.	4	
	2. Разучивание техники передач в движении. Ведение с обводкой препятствий. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении.	2	

	3. Изучение передач в движении. Ведение мяча 40 м. правой и левой рукой – зачет. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала.	8	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Совершенствование техники передач в движении - два шага - бросок. Штрафные броски - зачет. Учебная игра.	4	
	2. Совершенствование передач мяча в движении с броском в кольцо.	2	
	3. Передачи мяча в парах в движении – два шага бросок в кольцо - зачет. Учебная игра. Судейство.	2	
Раздел 3 Гимнастика		20	ОК 08
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала.	2	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки.	2	
Тема 3.2 Зачетные комбинации на снарядах	Содержание учебного материала.	18	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	1.Разучивание комплекса вольных упражнений. Акробатика, группировка, перекувырки, кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках . Брусья параллельные. Ходьба на руках, махи вперед, назад. Соскок на махе вперед.(юноши). Гимнастика на скамейке. Ходьба по скамейке. Повороты, прыжки, равновесие на правой, на левой. Упор стоя на колене, полушпагат, соскок вперед(девушки).	6	

	2. Совершенствование комплекса вольных упражнений. Акробатика-совершенствование изученных элементов. Перекладина низкая. Упор стоя, вис согнувшись, вис завесом, упор верхом. Подъем переворотом в упор, перемах в упор верхом, обратный перемах. Соскок из упора верхом, перемахом с поворотом (направо, налево). Брусья разновысокие (девушки). Упор на н/жерди перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж, перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж- равновесие с опорой о в/ж. Соскок из упора стойки на н/ж с поворотом на правой.		
	3. Акробатика- совершенствование изученных элементов. Кувырок вперед из стойки на голове и руках (юноши). Мост из положения лежа на спине. Переворот в упор присев (девушки). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Перекладина низкая, совершенствование изученных элементов. Размахивание, изгибание в висе на вытянутых руках. Вис присев н/ж. Вис лежа, приседание на левом бедре, приседание углом.	4	
	4. ОРУ со скакалками. Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук из упора висом - зачет, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.	4	
Раздел 4 Общая физическая подготовка		16	ОК 08
Тема 4.1 Военно-спортивное упражнение	Содержание учебного материала.	6	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа (девушки).	4	
	2. Совершенствование техники военно-спортивного упражнения. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование техники рывка и толчка гирь 16 кг. (юноши).	2	
Тема 4.2 Круговая тренировка.	Содержание учебного материала.	10	
	Практические занятия.	10	

	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 08
	1. Круговая тренировка: бег. 3 круга вокруг баскетбольной площадки-сгибание рук в упоре на полу ноги на скамейке 10 раз. Бег 3 круга, сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке, руки за голову 10 раз. Бег 3 круга-подтягивание на перекладине 3 раза. Бег 3 круга, прыжки через скамейку толчком двух ног- 10 раз. Бег 3 круга, выполнить 3 серии. Изучение техники рывка и толчка, гирь 16 кг.	4	
	2. Военно-спортивное упражнение (юноши) – зачет Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) – зачет. Совершенствование круговой тренировки.	2	
	3. Совершенствование круговой тренировки. Совершенствование рывка и толчка, гирь 16 кг (юноши). Сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (девушки).	2	
	4. Круговая тренировка- зачет. Гири: совершенствование рывка и толчка (юноши).	2	
Раздел 5 Волейбол		44	ОК 08
Тема 5.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала.	14	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство.	4	
	2. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование изученных передач и подач.	10	
Тема 5.2 Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала.	10	
	Практические занятия.	10	
	Совершенствование техники верхних и нижних передач, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	2	
	Передачи в стену – зачёт. Совершенствование передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	2	

	Совершенствование техники передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	2	
	Передачи в парах через сетку – зачёт. Совершенствование техники подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство	2	
	Передачи над собой – зачёт Подачи любым способом – зачёт. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 5.3 Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала.	20	
	Практические занятия.	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	1. Совершенствование изученных передач и подач.	6	
	2. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.	6	
	3. Совершенствование изученных подач и передач. Подачи любым изученным способом - зачет. Учебная игра.	8	
Итог:	Максимальная учебная нагрузка	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- большой спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел;
- два спортивных зала, обеспечивающих одновременную пропускную способность не более 30 чел;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Mikasa»	30
Мяч футбольный «Selekt»	5
Мяч баскетбольный	30
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	3
Сетка волейбольная	3
Теннисный стол	3
Скакалки	30
Баскетбольная форма	12
Волейбольная форма	17
Футбольная форма	6
Гимнастические маты	6
Ворота гандбольные	2
Шиты баскетбольные	11
Гимнастическая стенка	25

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura?>
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - СПО.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obsheobrazovatelnyim-programmam?>
2. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?>
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. Евсеева С.П.. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51781>. — Загл. с экрана.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka?>
5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 158 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1A9F60E5-79CE-4819-A934-CD1373F0BA96/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?>
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: <https://biblio->

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют практическую форму организации урока, согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением практических заданий. • Определение уровня физической подготовленности. • Личные достижения обучающихся. • Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы • Участие в соревнованиях • Сдача контрольных нормативов

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль устных ответов. • Защита рефератов, сообщений, презентаций.