

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
ГПОУ «ЧИТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

***ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

для студентов специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(базовая подготовка)

2019г.

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

Организация-разработчик: ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Разработчики: Селин А.И., руководитель физвоспитания ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключение Методического совета № 1 от «4» сентября 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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.

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном

		<p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Применение современной научной профессиональной терминологии</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 4	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач</p> <p>Планирование профессиональной</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами,</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы</p>

	вать с коллегами, руководством, клиентами.	деятельность	руководством, клиентами.	проектной деятельности
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>168</i>
Объем образовательной программы	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>8</i>
в том числе:	
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	<i>8</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8		ОК1-ОК6
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	I	ОК1-ОК6
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.			
	2 Социально-биологические основы физической культуры.			
	3 Основы здорового образа и стиля жизни.			
	2			
Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	I	ОК1-ОК6
	1 Физические качества человека. Упражнения для развития физических качеств.	2		
		2		
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	I	ОК7-ОК9
	Практические занятия			
	1 Цели и задачи ППФП.			
	2 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.			
	3 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений в профессиональной деятельности.			
Тема 1.4. Основы методики занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		I	ОК7-ОК9
	1 Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.			
	2 Гигиена самостоятельных занятий.			
	3 Организация самостоятельных занятий (планирование, корректировка, пульсовой режим, интенсивность физической нагрузки).			

Раздел 2. Учебно-практические основы физической культуры личности формирования		160		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	2	OK7-OK9
	Практические занятия			
	1 Выполнение построений, перестроений.			
	2 Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 3 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.			
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	2	OK7-OK9
	Практические занятия			
	1 Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега. 2 Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.			
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	40	2	OK7-OK9
	Практические занятия			
	1 Совершенствование техники нападения и защиты. СРС: совершенствование техники владения мячом в нападении (дриблинг, броски с места, в движении по кольцу).			
	2 Совершенствование тактики нападения и защиты.			
	3 Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры. 4 Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.			
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	40	2	OK7-OK9
	Практические занятия			
	1 Совершенствование техники нападения и защиты. СРС: совершенствование технических действий с мячом.			
	2 Совершенствование тактики нападения и защиты.			
	3 Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры. 4 Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.			
Тема 2.5. Настольный теннис	Содержание учебного материала	20	2	OK7-OK9
	Практические занятия			
	1 Совершенствование технике передвижений: бесшажные шаги .прыжки рывки. 2 Совершенствование технических приемов:подача.подрезка.срезка.накат.поставка.топ-сит.топс-удар.сеча.			

	3	Совершенствование тактики игры. стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей.			
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8		OK7-OK9
	Практические занятия				
	1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.			
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.			
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		20	2	OK7-OK9
	Практические занятия				
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом.			
	2	Комплексы упражнений для акцентированного развития мышечных групп.			
	3	Акцентированное развитие гибкости на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	4	Занятия методом круговой тренировки			
	5	Воспитание двигательных качеств: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей			
Всего:			168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, электронный учебник по теме «Баскетбол».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019 г.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл., 2019 г.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. профобразования: [Электронный ресурс] / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 304 с. с.: ил., табл. – Локальный доступ ЧПТК. – Библиотека: Электронные книги: ОГСЭ-Гуманитарные дисциплины

Дополнительные источники:

4. Соловьёва, О. Здоровое сердце: Сердечно-сосудистая система / [О. Соловьёва]. – СПб.: Амфора, 2013. – 64 с.: ил.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
6. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.- М., 2009
7. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
9. Свиридов Л.В. Волейбол: Энциклопедия.- М., 2003
10. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства.- М., 2006
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
13. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- М., 2007
14. Максимов Б.П. Скоростная подготовка волейболистов. –Чита, 2004
15. Официальные волейбольные правила.- издание «Человек», 2007

16. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике 3) излагает материал последовательно и правильно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки</p> <p>Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности 2) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</p> <p>Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе- начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.</p>

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой. Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности 2) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<p>Тестирование, устный опрос</p>

