

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

базовой подготовки

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по начальному и среднему профессиональному образованию при министерстве образования Калужской области

Протокол № 5 от 25 сентября 2012 года
программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.04 Коммерция (по отраслям),
укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

_____ О.Е.Селиверстова

31.08.2017г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П. Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 31.08.2017г

Председатель ЦК _____ Е.А. Степина

Разработчики:

Дворянкин Б.В., преподаватель ГАПОУ КО ЛИТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (базовой подготовки), укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в гуманитарный и социально-экономический цикл, устанавливающий базовые знания для получения профессиональных умений и навыков.

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 и 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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 118 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>118</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
<i>подготовка сообщений, докладов, рефератов дополнительная физическая подготовка</i>	<i>118</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия	42	
	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Спринтерский бег на дистанции 100 м, 200 м. и 400 м. Эстафетный бег 4x200 м. ОФП, СФП специальные беговые упражнения. Интервальный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Кросс (500-1000 м). Сдача контрольных нормативов (100 м, 4 x 200 м, 500 м, 1000 м., метание гранаты, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, кросс 2000 м, кросс 3000 м)		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	42	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия	20	
	Строевые упражнения на месте и в движении. Круговая тренировка. Интервальная тренировка. Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимания. Упражнения со свободными весами, с гантелями. Поднимание туловища из положения лёжа. Акробатические упражнения. ОРУ на развитие координации движений, гибкости и пластики. Прыжки через скакалку.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, сообщений на темы: «Социально-биологические основы физической культуры», «Здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха», «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни», «Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье».	20	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия	28	
	Повторение стойки и перемещения игрока, приём мяча сверху и снизу. Поддачи: верхняя и нижняя. Передачи мяча: верхние и нижние. Прямой нападающий удар с разбега. Блокирование. Групповые и командные действия в нападении. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра. СФП на координацию и скорость реакции. СФП на развитие скоростных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в волейбол.	28	

Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	0		
	Практические занятия	28		
	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок в движении, бросок в прыжке. Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Совершенствование техники игры в защите. Личная защита, зонная защита. Учебно-тренировочная игра			
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в баскетбол.	28		
	Всего	236		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, щиты, корзины, сетка волейбольная;
- секундомер, скакалки, гантели;
- гимнастическая перекладина, турник, гимнастическая стенка;
- блочные тренажеры;
- инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2017.
ОИ 2	Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в	Методические	Мичуринск: Изд-

	режиме дня студента	рекомендации.	во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Должен уметь:</i>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов Практические задания по работе с информацией
<i>Должен знать:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Подготовка сообщений и рефератов на заданную тему
Основы здорового образа жизни	

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

080114 Экономика и бухгалтерский учёт

базовой подготовки

2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 080114 Экономика и бухгалтерский учёт (базовой подготовки), укрупнённой группы

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П.Киселева

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____ Е.А.Степина

Разработчики:

Дворянкин Б.В., руководитель физвоспитания

Рецензенты:

Ф.И.О., должность

Ф.И.О., должность

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 080114 Экономика и бухгалтерский учёт (базовой подготовки), укрупнённой группы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в гуманитарный и социально-экономический цикл, устанавливающий базовые знания для получения профессиональных умений и навыков.

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 и 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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

