

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МК общеобразовательных,
ОГСЭ и ЕН дисциплин
руководитель МК



подпись

Л.М. Попадинец

Протокол № 1

от 26.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе



от « » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
образовательной программы СПО по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная
Профиль получаемого профессионального образования:
социально-экономический

**Ветлужский район,
2021 г**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтер (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 года №832.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 2 ОК.6 ОК.8	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта ; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 9

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно-меняющихся ситуациях	
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	236
в том числе:	
Лабораторные и практические занятия, в том числе, промежуточная аттестация в виде: 4 семестр - зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет.	118
Самостоятельная работа	118

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практический	Лабораторные и практические занятия	208	
Легкая атлетика		54	
	Содержание учебного материала	12	
Спринтерский бег	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3x10 м.	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км	6	
Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км	6	
	Содержание учебного материала	10	
Прыжок в длину с разбега, с места	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км - выполнение комплекса упражнений(прыгуна)	6	
Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала	10	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8

	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений (прыгуна)		6	
Метание гранаты	Содержание учебного материала		10	
	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).		4	OK 2 OK 6 OK 8
Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс		6	
			40	
Техника владения мячом	Содержание учебного материала		14	
	- Ведение мяча - Передачи мяча		8	OK 2 OK 6 OK 8
Броски мяча по кольцу	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		6	
	Содержание учебного материала - Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции		14	
Тактические варианты игры в защите и в нападении	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами		6	
	Содержание учебного материала - Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заланием		12	
Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.		6	OK 2 OK 6 OK 8
			40	
Техника приемов и передач	Содержание учебного материала		14	
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу		8	OK 2 OK 6

	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол			ОК 8
Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	6		
	- Верхняя прямая подача - Нижняя прямая подача	14		
		8		ОК 2 ОК 6 ОК 8
Техника нападающего удара и блокирование	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи	6		
	Содержание учебного материала	12		
	- Нападающий удар - Блокирование мяча	6		ОК 2 ОК 6
Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - игра в волейбол	6		
		74		
		10		
Сведения о лыжном спорте	Содержание учебного материала			
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	4		ОК 2 ОК 6 ОК 8
Попеременный двухшажный ход	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах	6		
	Содержание учебного материала	12		
	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	6		ОК 2 ОК 6 ОК 8
Одновременный одношажный ход	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км	6		
	Содержание учебного материала	10		
	- Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода	4		ОК 2 ОК 6 ОК 8

	Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км Содержание учебного материала	6	
Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	- Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	10	OK 2 OK 6 OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов	6	
Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	Содержание учебного материала - Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.	10	
		2	OK 2 OK 6 OK 8
Способы подъемов в гору	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км Содержание учебного материала - Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полупрыжком - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	8	
		10	OK 2 OK 6 OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами	6	
Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	Содержание учебного материала - Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом » и « полуплугом » - Торможение боковым соскальзыванием - Прохождение дистанция 5 км норматив	12	OK 2 OK 6 OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов	6	
Раздел 2	Содержание учебного материала	16	

Профессионально-прикладная физическая подготовка Адаптивная физическая культура	- Комплекс упражнений вводной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Корректирующая гимнастика при нарушении осанки.	10	ОК 2 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы	12	
		6	ОК 2 ОК 6 ОК 8
Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	- Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой - Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы - Работа на тренажерах на различные мышечные группы		
Всего:	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- Прodelать изученные на уроках комплексы	236	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование и инвентарь **спортивного зала**: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем.

Перечень дидактических материалов:

Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Карточки по жестикуляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Презентации по видам спорта.

Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».

Рефераты по видам спорта

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2021
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2021

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.
4. Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материалы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.	Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет