

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский радиотехнический техникум»

**Избербашский филиал ГБПОУ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

для специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

г. Избербаш, 2017 г.

Рассмотрено
цикловой комиссией
ЕН и ОГСЭ дисциплин

Протокол № _____
«__» _____ 2017 г.

Председатель комиссии:
_____ З.М. Османова

Утверждаю
Зав. ИФ ГБПОУ «ЧРТ»
_____ Батырханов М-К.З.
«_____» _____ 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **080000 Экономика и управление** по направлению **080100 Экономика;**
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2017/2018 учебный год

Организация-разработчик: Избербашский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский радиотехнический техникум

Разработчик: Шахшаев Ш.А., преподаватель Избербашского филиала ГБПОУ «ЧРТ»

- Рекомендована методическим советом Избербашского филиала ГБПОУ «ЧРТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01. «**Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

13. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	116
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	118
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретические сведения		4	1	
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала	2		
1	Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале, танцевальном зале, бильярдной, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту			
	Лабораторные работы			–
	Практические занятия			–
	Контрольные работы			–
	Самостоятельная работа обучающихся			–
	1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			2
Раздел 2. Легкая атлетика		42		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	–		
	Лабораторные работы	–		
	Практические занятия	6		
	1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование			
	2. Бег 500 - 1000 метров. Эстафетный бег			
	3. Бег на 2000 - 3000 метров	6		

	4. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча и гранаты на результат	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут	6	
	2. Кроссовая подготовка по 2-3 км	6	
	3. Прыжковые общеразвивающие упражнения	6	
Раздел 3. Спортивные игры		118	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	10	
	1. Баскетбол: передачи, ведение, остановки, финты, учебная игра		
	2. Баскетбол: передачи, техника броска, игра	6	
	3. Баскетбол; совершенствование навыков, учебная игра,	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники		
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	1. Волейбол: верхний прием и передача, нижний прием и передача, тактика игр		
	1. Волейбол; блокирование нападающего удара, подачи – верхние, нижние, игра.	10	
	1. Волейбол: выполнение атакующих ударов, прием мяча после отскока от сетки, учебная игра	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх		
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	1. Настольный теннис: приемы и передачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон, игра		
	2. Настольный теннис: обманные удары, нападающие удары, игра	10	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису	6	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия		
	1. Большой теннис: жонглирование и владение ракеткой с левой и правой сторон, прием и передача мяча с левой и правой сторон, подачи, игра	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Отработка умения применять технику большого тенниса в игровых ситуациях	6	
Тема 3.4. Бадминтон	Содержание учебного материала	–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия		
	1. Бадминтон: прием и передача волана с левой и правой сторон, обманные удары туш – нападающие удары, подача с левой и правой сторон, игра	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону	4	
Раздел 4. Примерная программа физической подготовки		56	
Тема 4.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	Содержание учебного материала	–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия		
	1. Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	20	
Тема 4.2. Методологическая и составляющая развитие физических и	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений на занятиях шейпинга, фитнеса, аэробики (индивидуальный комплекс)	-	

оздоравливающих качеств в подготовке выпускников учебного заведения	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Применение индивидуальных комплексов по фитнесу, шейпингу, аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений	20	
Тема 4.3. Тайцзыцюань – комплекс	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений Тайцзыцюань - комплекса (24 формы): поглаживание гривы лошади, облачные движения, журавль расправляет крылья, игла в море, очищение, взяв как оттолкнувшись, змея прячется в траве, челнок в лево и в право, заход и восход солнца. Медитация	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силовых качеств - подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	6	
Раздел 5. Гимнастика		16	
Тема 5.1. Вальс	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1. Вальс: вальсовый шаг прямо на счет раз – два 1-2-3, вальсовый шаг в левую и правую сторону на счет раз два 1-2-3, вальсовый шаг по трех угольнику, вальсовый шаг по четырех угольнику, вальсовый шаг прямо, вальсовый шаг по кругу, с вращением в левую и правую стороны	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Вальс как средство отдыха и развития вестибулярного аппарата выпускника. Развитие гибкости, пластичности, выносливости	8	
Тема 5.2. Фигурный вальс	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1. Фигурный вальс: встречный вальс на счет 1-2-3, встречный вальсовый шаг с разворотом на 180 градусов, вальсовый шаг в левую и правую стороны на счет 1-2-3, приставной вальсовый шаг на 8 счетов, приставной вальсовый шаг с элементами вращения и на 16 счетов	-	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Фигурный вальс как средство развития коллективных качеств при совершенствовании элементов разучивания. Развитие координации движения, выносливости	8	
Раздел 6. Туризм		-	
Тема 6.1. Переправа	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Переправа: применяя репшнуры – (нагрудники, седла), фалы, восьмерки, блок – ролики, жумары, скобы и т.д., преодоление рвов, рек, болот, скал, расщелин, лесных и горных массивов, с учетом страховок и самостраховок, в разные периоды года (весна, лето, осень, зима)	-	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.3. Ориентирование на местности	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1. Ориентирование на местности по компасу, небесным светилам (звезды, луна, солнце), географическим признакам (реки, озера, горы), флоре, фауне (растения и животный мир планеты земля), новейшим средствам определения местонахождения на местности (ДЖИПИЭС, ГЛОНАС)	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Школа выживания	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1. Школа выживания в условиях пустыни, гор, степи, лесных массивов. Добыча огня с помощью мха, дерева, часов, трута (камень), увеличительного стекла, компаса (стекло), разведение костра и его сохранения. Добыча воды в летнее и зимнее время. Одежда, обувь и другие индивидуальные средства защиты от метеоусловий, пожаров, наводнений и других случаев для сохранения жизни на отдыхе в быту и населенных пунктах	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	--	
Тема 6.5. Плавание	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	1. Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды и с тумб	-	
Тема 6.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	1. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км	-	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Всего:		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, футболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	<i>– Оценка результата выполнения практических заданий</i> <i>– Устный опрос</i> <i>– Устный опрос</i> <i>– Оценка результата выполнения практических заданий</i>