

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Крымский индустриально-строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптированная
физическая культура
по специальности 38.02.06 Финансы

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптированная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптированная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения <i>Выполнять тактические действия при игре в мини-футбол</i>	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения <i>Основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры</i>

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, из них вариативная часть – 14 часов, самостоятельная работа 42 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	132
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	126
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме 3 зачетов и дифференцированного зачета	

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	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</i></p> <p><i>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</i></p> <p><i>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин</i></p> <p><i>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)</i></p> <p><i>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм,</i></p>	<p>6</p> <p>2+4</p>	<p>ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.</p>

	<i>физкультурно-оздоровительные развлечения)</i>		
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	14	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий	10	
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	
	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	14	ОК02, ОК03,

	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	10	
	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.		

	Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	
Раздел 4. Волейбол		38	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03,

Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Техника безопасности на занятиях волейболом.		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий	8	
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Акробатика	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях. Развитие силы различных мышечных групп, упражнения на растяжку. Развитие координации и гибкости.		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение кувырков вперед, назад, слитно, длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках, на голове, «мостики».		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	11	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий	7	
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 6.		20	
Тема 6.1. Гандбол	Содержание учебного материала	20	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по гандболу.		
	В том числе практических занятий	16	
	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.		
	Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты.		
	Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).		
	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения по темам: - «Комплекс упражнений на развитие координации» - «Развитие силы мышц кисти» Сущность и ценности физической культуры Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
Раздел 7.		12	
Тема 7.1 Мини-футбол	Содержание учебного материала	12	
	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.		
	В том числе практических занятий	10	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	Удары головой на месте и в прыжке.		

	<i>Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча, обманные движения.</i>		
	<i>Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</i>		
	<i>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие)		1	
Всего		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1.2.1. Печатные издания

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
2. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд.), 2018 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - <i>Основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры</i> 	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - <i>Выполнять тактические действия при игре в мини-футбол</i> 	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>