

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ



УТВЕРЖДАЮ

Директор СМТ ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Г.Н. Калмыкова

№ 04 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУПБ.05 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль: социально- экономический

Керчь , 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчик:

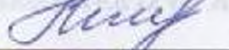
Преподаватель первой категории  Т.В. Мельникова

Преподаватель  Ю.М. Веремьев

Преподаватель  О.В. Жуков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от « 11 » мая 2022 г.

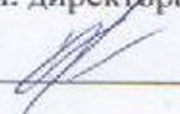
Председатель ЦК  Т.В. Мельникова

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от « 18 » мая 2022 г.

«Согласованно»

Зам. директора по УР

 Г.Д. Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: предмет входит в общеобразовательную подготовку и относится к предметам, изучаемых на базовом уровне

1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

Цель

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 3) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 4) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 5) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура».

Максимальная учебная нагрузка студента (курсанта) - 117 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (курсанта) - 117 часов, из них:

теоретические занятия – 4 часа;

практические занятия – 113 часов.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	117
Теоретические занятия	4
Практические занятия	113
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет	

2.2.1 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1		2	3
Раздел 1.			
Введение			4
		Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2
		Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
Тема 1.1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала	16
		В том числе, практических занятий	
	1	Обучение технике низкого старта.	2
	2	Стартовый разгон.	2
	3	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2
	4	Обучение техники бега на короткие дистанции	2
	5	Обучение техники бега на средние дистанции	2
	6	Обучение техники бега на длинные дистанции	2
	7	Обучение техники метания гранаты.	2
	8	Обучение техники прыжков в длину с места	2
Тема 1.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических		Содержание учебного материала	24
		В том числе, практических занятий	
	11	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	12	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2

снарядов	13	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие гибкости	2
	14	Комплекс силовых упражнений.	2
	15	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2
	16	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	17	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
	18	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2
	19	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие быстроты	2
	20	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие выносливости	2
	21	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц спины	2
	22	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц	2
Тема 1.3 Спортивные игры		Содержание учебного материала	38
		В том числе, практических занятий	
	23	Баскетбол. Обучение техники игры в нападении.	2
	24	Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	25	Обучение тактики игры в нападении	2
	26	Обучение тактики игры в защите	2
	27	Технические приемы и двигательные действия	2
	29	Обучение ловли и передачи мяча	2
	29	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	30	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2

	31	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	32	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	33	Волейбол. Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	34	Обучение техники игры в защите и нападении.	2
	35	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	36	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	37	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	38	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	39	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	40	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	41	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
Тема 1.4. Виды спорта (по выбору) Спортивная аэробика		Содержание учебного материала	24
		В том числе, практических занятий	
	42	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2
	43	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2
	44	Комбинация на степ- платформе	2
	45	Комбинация на степ- платформе	2
	46	Гимнастические упражнения на фитболе	2
	47	Гимнастические упражнения на фитболе	2
	48	Упражнения пилатеса	2
	49	Физические упражнения с обручем	2
	50	Упражнения йоги	2
	51	Физические упражнения с обручем	2

	52	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд..	2
	53	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью..	2
Тема 2.1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала	12
		В том числе практических занятий	
	54	Обучение техники бега по пересечённой местности	2
	55	Развитие общей выносливости.	2
	56	Бег на длинные дистанции	2
	57	Бег по пересечённой местности	2
	58	Прием контрольных нормативов	2
	59	Прием контрольных нормативов	1
Всего:			117

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование:

- спортивный зал(12 на 24 м.) с раздевалками - 2шт с общей пропускной способностью 60 чел/час;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами (курсантами) дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности. Знать: - влияние оздоровительных систем для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга .	- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	- владеет современными технологиями для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Уметь: - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Знать:	- применяет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное применение технических приемов в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности; - использует физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, - активно применяет техническими приемами в игровой и соревновательной деятельности; - выполняет контрольные нормативы и участвует в соревнованиях.
--	---	--