

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 *Коммерция (по отраслям)* укрупненной группы специальностей 38.00.00 *Экономика и управление*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах для специальностей социально-экономического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. Количество часов на освоение рабочей 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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	116
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		2		
	1.	Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Социально-биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Физические качества, методы и принципы коррекции.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Подготовка сообщений.				
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		36		
	Бег на 100м., 500м. и 2000м. (девушки), 1000м. и 3000м. (юноши), Техника бега и финиширования. Прыжки в длину и высоту изученными способами. Метание гранаты на дальность по правилам соревнований. Кроссовый и равномерный бег 3-5км. Регулирование нагрузки по ЧСС и сигналам. Преодоление естественных и искусственных препятствий.				
	Практические занятия				
	1.	Бег на 100м. Техника бега и финиширования.			
	2.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».			
	3.	Метание гранаты			
	4.	Бег 200 метров.			
	5.	Кроссовый и равномерный бег 3000м.			
	6.	Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся		36		
Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 3 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.					

1	2	3	4
Раздел 3. Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые упражнения: Построение и перестроение, размыкание и смыкание различными способами, строевой шаг, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: большое внимание уделить упражнениям без предметов, проводимых в парах, в движении, в сопротивлении. Основное внимание уделить упражнениям на формирование правильной осанки и элементам корригирующей гимнастики. Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, тренажерах, с использованием набивных мячей (весом 3-5 кг), гантелей, резиновых амортизаторов и нестандартного гимнастического оборудования. - высокая перекладина (юноши): <u>упражнение 1:</u> вис; подъем переворотом в упор; упор; кувырок вперед размахом; соскок махом назад; <u>упражнение 2:</u> подъем переворотом в упор; кувырок вперед; подъем в упор силой через правую (левую); спад вниз; соскок махом назад. - опорный прыжок (юноши): <u>через коня в длину ноги врозь (H115 - 120 см.):</u> отталкивание; замах; переход снаряда; приземление; отход от снаряда. - опорный прыжок (девушки): <u>через козла в ширину (высота 115-120 см.):</u> отталкивание от мостика; замах; переход снаряда; приземление; отход от снаряда. - акробатика (юноши): <u>упражнение 1:</u> стойка на руках; кувырок вперед; стойка на голове и руках; толчком рук встать в основную стойку. - акробатика (девушки): <u>упражнение 1:</u> ласточка; кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; спад ноги скрестно, встать с поворотом. - бревно (девушки): <u>упражнение 1:</u> три шага; ласточка; поворот на носках на 180; прыжок со сменой ног; соскок махом, <u>упражнение 2:</u> два шага полки с левой и с правой; 2 прыжка со сменой ног; махом правой поворот на 180; ласточка; сесть на правой (левой); встать.	16	

1	2	3	4	
	Практические занятия		2	
	1. Строевые упражнения. ОРУ			
	2. Опорный прыжок.			
	3. Акробатика.			
	4. Упражнения на перекладине.			
	5. ОРУ. ОФП.			
	6. Опорный прыжок. Акробатика.			
	7. Упражнения в равновесии. ОФП.			
	8. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.				
Раздел 4.Спортивные игры	40			
Тема 4.1.Баскетбол	14			
Содержание учебного материала		2		
Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя, остановка в два шага.				
Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.				
Совершенствование техники штрафных бросков.				
Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.				
Ведение мяча при сближении с противником. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом в двойках и тройках. Персональная защита, переход от обороны к нападению. Игра по правилам. Штрафные броски. Судейство игр учащимися.				
Практические занятия				
1. Ведение мяча. Передачи мяча в парах.				
2. Техника броска по кольцу после ведения.				
3. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра				
4. Методика судейства. Учебная игра				
5. Выполнение контрольных упражнений.				
Самостоятельная работа обучающихся	14			
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.				
Выполнение упражнений по общей физической подготовке.				

1	2	3	4
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в прыжке, в колонне, стоя лицом и спиной друг к другу. Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку). Верхняя прямая подача (юноши). Одиночное блокирование. Страховка у сетки. Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам. Совершенствование передачи мяча над собой. Нападающий удар. Блокирование. Страховка у сетки. Верхняя прямая подача (юноши). Нижняя прямая подача (девушки). Правила игры. Судейство игр учащимися. Двусторонняя игра. Совершенствование ранее изученных элементов, нападающий удар 1м и 2м темпом. Блокирование углом назад. Учебная игра. Судейство.		
	Практические занятия		
	1. Прием мяча сверху и снизу двумя руками		
	2. Передачи мяча в парах через сетку.		
	3. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
	4. Методика судейства. Учебная игра.		
	5. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 4.3. Бадминтон	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		
	Содержание учебного материала	10	
	Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Низкая и высокая подачи. Прием и передача волана. Игра у сетки. Удары внешней и внутренней стороной ракетки. Парная игра 2х2. Учебная игра. Тактика игры.		
	Практические занятия		
	1. Правила игры. Стойка и перемещение игрока.		
	2. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.		
	3. ОРУ. Жонглирование волана. Учебная игра 2х2.		
	4. Удары внешней и внутренней стороной ракетки.		
	5. Выполнение контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		

1	2	3	4
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	
	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции. Горнолыжная подготовка.		
	Практические занятия		
	1. Попеременный двухшажный ход. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.		
	2. Совершенствование изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.		
	3. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Горнолыжная подготовка.		
	4. Совершенствование изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.		
	5. Выполнение контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
	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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; ракетки и воланы для бадминтона; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, свистки, секундомеры.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 2-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. – 256с.

3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2 – е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214с.

4. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев). – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013.

Медиамаатериалы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1uEE9MS052A> — Новая антитабачная концепция
2. <https://www.youtube.com/watch?v=AHqPVkVtUsA> — Российский параспортсмен одержал победу на чемпионате Европы по триатлону
3. <https://www.youtube.com/watch?v=4304DzCrlQU> — Ногомьяч по науке
4. <https://www.youtube.com/watch?v=6fhjqhqSZ3c> — Как долго можно задерживать дыхание?

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	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	ОК 6, ОК 8	<i>Оценка результата выполнения практических заданий</i> <i>Устный опрос</i> <i>Устный опрос</i> <i>Оценка результата выполнения практических заданий</i>