

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.04 КОММЕРЦИЯ (по отраслям)

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель физической

(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)

культуры высшей квалификационной категории

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- 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 программы дисциплины:

| | |
|---|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка обучающегося | 236 часов |
| в том числе: | |
| обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося | 118 часов |
| теоретические занятия | |
| практические занятия | 118 часов |
| самостоятельная учебная работа | 118 часов |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | семестр | | | | всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 68 | 92 | 64 | 12 | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 34 | 46 | 32 | 6 | 118 |
| в том числе: | | | | | |
| теоретические занятия | | | | | |
| практические занятия | 34 | 46 | 32 | 6 | 118 |
| Самостоятельная учебная работа | 34 | 46 | 32 | 6 | 118 |
| <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i> | | | | | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета в 4 семестре</i> | | | | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 КУРС

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 семестр | | | |
| Введение | Практическое занятие: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ | 2 | 1, 2 |
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | |
| | Практическое занятие: Разминка. Техника бега. 3000 м, 4000 м | 2 | 1,2 |
| | Методико-практическое занятие: Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке. Разминка. Основы методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м. | 2 | |
| | ЗАЧЕТ по теме. Разминка. Нормы ГТО | 2 | |
| | Методико-практическое занятие: Спецупражнения. | 2 | |
| | Методико-практическое занятие | 2 | |
| Раздел 2. Футбол | ТБ. Правила игры. Разминка. Передача мяча в парах. | 2 | 1,2 |
| | Практические занятия: Разминка. Удар головой, удар влет | 2 | |
| | Разминка. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Разминка. ЗАЧЕТ по теме. | 2 | |
| Раздел 3. Баскетбол | Методико-практическое занятие | 2 | |
| | ТБ. Правила игры Прием и передача мяча на месте и в движении. | | |

| | | | |
|---------------------------------|---|-----------|------|
| | Практические занятия: Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо. Разминка. Двухсторонняя игра. Фол в защите, фол в нападении. | 2 2 | 1,2 |
| | Разминка. 2 вида ЗАЧЕТА: - ведение с броском; - штрафной бросок Имитация ведения с броском, штрафной бросок | 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i> | | 2, 3 |
| | ИТОГО 3 СЕМЕСТР | 34 | |
| Раздел 4. Лыжи. | Практическое занятие: ТБ. История лыжного спорта. | 2 | 2 |
| | Методико-практическое занятие: Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты. | 2 | 1,2 |
| | Практические занятия: Классический ход. Смазка лыж. Виды перемещений. Классический ход. | 2 2 | |
| | Методико-практическое занятие: Классический ход 3000 - 4000 м Комплекс упражнений для лыжников. | 2 | |
| | Коньковый ход, смазка лыж. Виды перемещений. Коньковый ход. | 2 2 | |
| | ЗАЧЕТ по теме | 2 | |
| Раздел 5. Гимнастика | Практические занятия: ТБ. Разминка. Юноши – подтягивание в парах; Девушки – подтягивание на нижней перекладине | 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|-----------|-----|
| | Разминка. Поднос ног к перекладине (пресс). | 2 | |
| | Разминка. Юноши - подъем с переворотом. Девушки – скакалка за 1 минуту | 2 | |
| | Разминка. Юноши – кувырок вперед, назад на перекладине. Девушки – пресс за 1 минуту. | 2 | 1,2 |
| | Разминка. Юноши – кувырок вперед, назад на перекладине. Девушки – пресс за 1 минуту. | 2 | |
| | Разминка. Скакалка. | 2 | |
| | Разминка. ЗАЧЕТ по гимнастике. Нормы ГТО. | 2 2 | |
| Раздел 6. Легкая атлетика | Практические занятия: | | 1,2 |
| | Разминка. ТБ. Короткая дистанция 100 м. | 2 | |
| | Разминка. Техника бега. 3000 м, 4000 м | 2 | |
| | Разминка. Скоростная выносливость 50х60=5,6 раз | 2 | |
| | Разминка. Спецупражнения. | 2 | |
| | Разминка. Общая выносливость 3000 м, 4000 м. | 2 | |
| | Разминка. Легкая атлетика. Зачет 100 м. ГТО. | 2 | |
| | Разминка. Передача эстафетной палочки. Разминка. ЗАЧЕТ по виду. | 2 2 | |
| Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i> | | 2,3 | |
| ИТОГО 4 СЕМЕСТР | | 46 | |
| Всего за 2 курс: | | 80 | |

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |