

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директора ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

_____ В.А. Суслопаров

«___» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Уровень освоения: базовый

**Асбест
2020**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. №831

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик: Квашнин Вадим Витальевич, преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест.

Рассмотрено на заседании Профильной цикловой комиссии
профиля МЧС и физического воспитания:

Протокол №_____«___»_____2020г.

Председатель_____ (В.В. Петрова)

Согласовано Методическим советом

Протокол №_____«___»_____2020г.

Председатель_____ (Н.Р. Караваева)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ 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 по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

а так же:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни.

а так же:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального

- физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение 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	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
В том числе:	
лекции	2
практические занятия	116
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме зачета,зачета,зачета, дифференцированного зачета	

2.1 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Объём часов	Семестр изучения				
		3 семестр, час	4 семестр, час	5 семестр, час	6 семестр, час	7 семестр, час
Тема 1. Лёгкая атлетика	22	12		10		
Тема 2. Баскетбол	39	10			9	20
Тема 3. Атлетическая гимнастика	10				10	
Тема 4. Лыжная и конькобежная подготовка	15		15			
Тема 5. Волейбол	30		14	16		
Всего:	116					

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
3 семестр				
Тема 1. Лёгкая атлетика			12	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности на занятиях. Легкоатлетические спортивные игры.	2	1
	Практические занятия		12	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка (способы прыжков в длину с разбега; техника выполнения отдельных фаз прыжка, факторы, влияющие на результат). Развитие спортивно-силовых способностей	1	2
	2	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (способы держания; фазы метания, прикладные способы метания, факторы, влияющие на результат). Прикладные способы метания. Развитие спортивно-силовых способностей	2	2
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники высокого старта. Бег 500 м(девушки), 1000 м (юноши) Развитие выносливости	2	2
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат).	2	2

		Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м (девушки), 100 м (юноши) Развитие скоростной способности		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных способностей	1	2
	6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат). Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости	2	2
	7	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег до 3000 м (девушки), 5000 м (юноши). Правила соревнований.	2	2

5 семестр

	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	2	2
	6	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	2	2
	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега	2	2
	9	Выполнение отдельных прыжков. Факторы, влияющие на результат	2	2
	10	Совершенствование техники метания гранат на дальность. Способы держания, фазы метания, способы	2	2

3 семестр

Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники передачи мяча, ведения, поворотов. ОФП. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	1	2
	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координации.	1	
	3	Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам 4х4 Развитие координации.	1	2
	4	Судейство в баскетболе. Броски с контрольных точек. СФП. Игра по упрощенным правилам 5х5. Развитие координации.	1	2
	5	Обучением тактики индивидуальных действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	1	2
	6	Обучением тактики групповых действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации	1	2
	7	Обучение тактики передачи мяча в движении в тройках. Учебная игра 3х3. Развитие координации.	2	2

	8	Обучение тактики ведения мячом. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	2	2
6 семестр				
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
	1	Совершенствование техники передачи мяча, ведения, поворотов. ОФП. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	2	2
	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координации.	1	
	3	Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	1	2
	4	Судейство в баскетболе. Броски с контрольных точек. СФП. Игра по упрощенным правилам 5х5. Развитие координации.	1	2
	5	Обучением тактики индивидуальных действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	1	2
	6	Обучением тактики групповых действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации	1	2
	7	Обучение тактики передачи мяча в движении в тройках. Учебная игра 3х3. Развитие координации.	1	2
	8	Обучение тактики ведения мячом. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	1	2

7 семестр				
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		20	
	1	Совершенствование техники перемещений в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	2	
	2	Совершенствование техники перемещений в защите. Взаимодействие игроков. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	4	
	3	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча	8	2
	4	Техника командного нападения и защиты. Совершенствование техники командного нападения и защиты	4	2
	5	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Броски с контрольных точек. Судейство, правила игры.	2	

6 семестр				
Тема 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	. Комплекс упражнений на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости	6	2
	2	Комплекс упражнений с отягощением на определенные группы мышц.	2	2
	3	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости	2	2

4 семестр				
Тема.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		15	
	Техника безопасности при изучении темы раздела. Оздоровительное значение лыжной подготовки. Подбор инвентаря и снаряжения		2	
	Техника передвижения на лыжах. Попеременный классический ход. Одновременный классический ход. Коньковый ход.		5	
	Техника преодоления подъёмов и спусков.Подъём «елочкой», подъём «боком», Спуск скольжением в полуприседе без движения палок		4	
	Способы поворотов и торможения Техника выполнения поворота переступанием. Техника поворота разворотом лыжи. Техника торможения «плугом»		4	

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		14	
	1	Общие понятия. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование стоек, перемещений. Упражнение на координацию движения.	1	2
	2	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах и тройках. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	2	
	3	Обучение и совершенствование техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	
	4	Обучение и совершенствование техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	
	5	Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации	1	
	6	Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча	1	
	7	Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	

	8	Обучение и совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	
5 семестр				
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		16	
	1	Средства и способы ведения игры. Передача мяча над собой в парах, на месте и в движении, подача мяча, прием мяча с подачи	6	2
	2	Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники защиты (нападающий удар, блокировка)	3	2
	3	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	3	2
	4	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите	3	2
	5	Игра по правилам. Судейство.	1	2
Самостоятельная работа Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии здорового образа жизни Физическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.			24	
Совершенствование двигательных навыков			116	
1 Упражнения для развития силовых способностей.			10	3
2 Упражнения для развития скоростных способностей.			10	3
3 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			10	3
4 Упражнения для развития координации.			10	3
5 Упражнения для развития гибкости.			10	3
6 Упражнения для развития выносливости.			10	3
7 Комплексы по ОФП и СФП.			10	3
8 Посещение спортзалов, секций и тренажёрных залов.			14	3
Итого			236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

Лыжи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. М., 2006.
2. Вейд ер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Ростов на Дону: Феникс, 2007.
3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. М: Интерпрессервис: 2006.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Гардарики, 2007.
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. М: Академия, 2007.
6. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2007.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2006.
8. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе, 2006.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2007.
10. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод, пос. для педагогов - инструкторов и тренеров. М.: МГСА, 2006.
11. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2006.
14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007
15. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006.
16. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. М., 2006.
комплект учебно-наглядных пособий;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАОУ СПО СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты _ обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания	Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Применяет в повседневной жизни физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики Проводит самоконтроль во время занятий Преодолевает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях Выполняет контрольные нормативы по видам спорта	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов

В результате освоения дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ. Применяет способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности. Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.
--	--	---