

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.10.2024
Уникальный программный ключ:
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698859

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для подготовки специалистов среднего звена

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

ОДОБРЕНА:
Предметно-цикловой комиссией
здоровье сберегающих дисциплин
Протокол № 1 «30» августа 2022 г.

 / Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора
по учебно-методической работе
«30» августа 2022 г.

 Урбах И.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **38.02.04 «Коммерция» по отраслям»** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 837 от 28 июля 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 18.08.2014 № 33622. Укрупненная группа специальности **38.00.00 Экономика и управление.**

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», входящей в состав укрупненной группы профессий 38.00.00 «Экономика и управление».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Реализация образовательного процесса по данной дисциплине обеспечивается педагогическими работниками колледжа, соответствующими квалификационным требованиям профессионального стандарта, а также лицами, привлекаемых на условиях трудового договора, в том числе из лица руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж не менее 3 лет.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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.

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 236 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часа, в том числе практических занятий 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК 10	Организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Практическая подготовка обучающегося	60
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Практическая подготовка	Объем часов
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практическое занятие №1: Техника безопасности по легкой атлетике	2	2
	Практическое занятие №2: Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.		2
	Практическое занятие №3: Выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м.	2	2
	Практическое занятие №4: Обучение технике метания гранаты.		2
	Практическое занятие №5: Эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	2	2
	Практическое занятие №6: Прыжки в длину с места, разбега.		2
	Практическое занятие №7: Совершенствование техники метания гранаты		2
	Практическое занятие №8: Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег. Длительный кросс до 15-18 минут. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	28
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №9: Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2
	Практическое занятие №10: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	Практическое занятие №11: Обучение техники ловли и передачи мяча в движении	2	2

	Практическое занятие №12: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	Практическое занятие №13: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	Практическое занятие №14: Обучение техники игры в нападении и защите		2
	Практическое занятие №15: Обучение правилам игры в баскетбол	2	2
	Практическое занятие №16: Командные действия. Учебная игра в баскетбол	2	2
	Практическое занятие №17: Выполнение учебных нормативов в ведении мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	4	28
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Практическое занятие №18: Техника безопасности по лыжной подготовке	2	2
	Практическое занятие №19: Отработка техники попеременного двухшажного хода.		2
	Практическое занятие №20: Отработка техники одновременного одношажного хода.		2
	Практическое занятие №21: Отработка техники одновременного бесшажного хода.		2
Тема 3.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Практическое занятие №22: Отработка техники катания скользящим шагом.		2
	Практическое занятие №23: Переход с одного хода на другой.		2
	Практическое занятие №24: Прохождение дистанции классическим стилем.	2	2
	Практическое занятие №25: Отработка техники подъема и спуска на лыжах.		2
	Практическое занятие №26: Отработка техники торможения на спусках.	2	2
	Практическое занятие №27:		2

	Прохождение поворотов.		
	Практическое занятие №28: Отработка техники катания при прохождении поворотов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: Совершенствование техники спуска и подъема.	4	20
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие №29: Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу	2	2
	Практическое занятие №30: Обучение стойкам перемещениям		2
	Практическое занятие №31: Обучение приёму мяча снизу игра в волейбол		2
	Практическое занятие №32: Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		2
	Практическое занятие №33: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2	2
	Практическое занятие №34: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении		2
	Практическое занятие №35: Передача мяча через сетку в парах		2
	Практическое занятие №36: Обучение правилам игры в волейбол	2	2
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол (совершенствование техники игры в баскетбол)			
Тема 5.1. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №37: Повторение техники безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2
	Практическое занятие №38: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	Практическое занятие №39: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	Практическое занятие №40: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2

	Практическое занятие №41: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении		2
	Практическое занятие №42: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	Практическое занятие №43: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	Практическое занятие №44: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	Практическое занятие №45: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	Практическое занятие №46: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	Практическое занятие №47: Совершенствование техники игры в нападении и защите		2
	Практическое занятие №48: Совершенствование правилам игры в баскетбол		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	4	22
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1. Строевые упражнения	Практическое занятие №49: Техника безопасности по гимнастике	2	2
	Практическое занятие №50: Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно		2
	Практическое занятие №51: Перестроение из колонны по одному, по два		2
	Практическое занятие №52: Движение в обход. Остановка группы в движении.	2	2
	Практическое занятие №53: Движение по диагонали, змейкой		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты на месте и в движении. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	5
Тема 6.2. Общеразвивающие	Практическое занятие №54: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	2

упражнения	Практическое занятие №55: Раздельный способ проведения ОРУ.		2
	Практическое занятие №56: Основные стойки ногами.	2	2
	Практическое занятие №57: Наклоны, выпады, приседы.		2
	Практическое занятие №58: Упражнения сидя и лежа.		2
	Практическое занятие №59: Упражнения сидя и лежа.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты вперед, назад, группировки. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	5
Всего:		60	236

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1) IPRBOOKS

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017.

Дополнительная литература:

2) Юрайт

1. Муллер А. Б., Физическая культура. Учебник и практикум - М. - 2016 – 424 с.

2. Аллянов Ю. Н., Физическая культура. Учебник - М. - 2016 – 493 с.

3. Капилевич Л. В., Физиология человека. Спорт. Учебное пособие - М. - 2017 – 141 с

Интернет ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол. раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

5.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

5.3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнова-</p>

	<p>ний по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--