Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Институт дополнительного образования и профессионального обучения»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Менеджер по продажам

Улан-Удэ, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ от 15.05.2014 г. приказ № 539, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 32855 от 25.06.2014 г.)

Организация-разработчик: АНО ПО ИДОПО

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

Рассмотрена на заседании МЦК «02» апреля 2021 г.

Председатель МЦК, доцент Спиридонова Е.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | стр. |
| **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **УЧЕБНОЙ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | 6 |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **УЧЕБНОЙ** | 14 |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **ОСВОЕНИЯ** | 16 |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

# Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

# Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

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

При реализации программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. Из программы будут исключены практические занятия по легкой атлетике, т.к. данные виды физических упражнений несут высокую статическую нагрузку на ОДА и могут быть опасными для данного контингента обучающихся. В зависимости от степени нарушения ОДА обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы баскетбол и волейбол. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **овладевать**: общими компетенциями, включающими 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. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная нагрузка | 118 |
| Самостоятельная работа | 118 |
| Промежуточная аттестация | 1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет, 3 семестр – зачет, 4 семестр – дифференцированный зачет |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание практические занятия и самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1 курс 1 семестр** | | | |
| **Тема 1. Введение. Социальная значимость физического воспитания молодежи** | Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства | 2 | 1,2,3 |
| **Легкая атлетика** | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого стартов. Основные элементы техники бега на короткие и средние дистанции. Техника бегового шага. Стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Совершенствование техники бега по дистанции. Техника старта, стартового разбега, финиширования. |  |  |
| Практическая работа 1 | Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и  низкого стартов.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 2 | Техника бега на короткие дистанции.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 3 | Техника бега на средние дистанции.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 4 | Техника эстафетного бега.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 5 | Техника бега на длинные дистанции.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| **Гимнастика** | Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. |  |  |
| Практическая работа 6 | Строевые упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 7 | Общеразвивающие упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 8 | Акробатические упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 9 | Утренняя гимнастика  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| **Спортивные игры (волейбол)** | Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники верхней и нижней  подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол |  |  |
| Практическая работа 10 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 11 | Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 12 | Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 13 | Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 14 | Правила игры в волейбол  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| **1 курс 2 семестр** | | | |
| **Лыжная подготовка** | Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажногохода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и спуски на склоне. Элементы тактики  лыжных гонок, распределение сил по дистанции. |  |  |
| Практическая работа 15 | Попеременный двухшажный ход.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 16 | Подъѐмы и спуски в основной стойке.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 17 | Одновременный бесшажный и одношажный ходы.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 18 | Повороты переступанием. Переход с хода на ход.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 19 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| **Гимнастика** | Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. |  |  |
| Практическая работа 20 | Строевые упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 21 | Общеразвивающие упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 22 | Акробатические упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 23 | Утренняя гимнастика  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| **Спортивные игры (волейбол)** | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол. |  |  |
| Практическая работа 24 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 25 | Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 26 | Волейбол. Техника верхней и нижней подачи  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 27 | Двусторонние игры по упрощенным правилам  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 28 | Правила игры в волейбол  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| **2 курс 3 семестр** | | | |
| **Легкая атлетика** | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Основные элементы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. |  |  |
| Практическая работа 29 | Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 30 | Техника бега на короткие дистанции  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 31 | Техника бега на средние дистанции.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 32 | Техника эстафетного бега  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 33 | Техника бег на длинные дистанции  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| **Легкая атлетика** | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого стартов. Основные элементы техники бега на короткие и средние дистанции. Техника бегового шага. Стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Совершенствование  техники бега по дистанции. Техника старта, стартового разбега, финиширования. |  |  |
| Практическая работа 34 | Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 35 | Техника бега на короткие дистанции  Самостоятельная работа | 3  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 36 | Техника бега на средние дистанции.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 37 | Техника эстафетного бега  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 38 | Техника бег на длинные дистанции  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| **Гимнастика** | Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной  гимнастики. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. |  |  |
| Практическая работа 39 | Строевые упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 40 | Общеразвивающие упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 41 | Акробатические упражнения.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 42 | Утренняя гимнастика  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| **2 курс 4 семестр** | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники верхней и нижней  подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол. |  |  |
| Практическая работа 43 | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 44 | Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.  Самостоятельная работа | 2  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 45 | Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| Практическая работа 46 | Двусторонние игры по упрощенным правилам  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| Практическая работа 47 | Правила игры в волейбол  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| **Лыжная подготовка** | Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажного хода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и спуски на склоне. Элементы тактики  лыжных гонок, распределение сил по дистанции. |  |  |
| Практическая работа 48 | Попеременный двухшажный ход.  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| Практическая работа 49 | Подъёмы и спуски в основной стойке.  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| Практическая работа 50 | Одновременный бесшажный и одношажный ходы  Самостоятельная работа | 2  4 | 1,2,3 |
| Практическая работа 51 | Повороты переступанием. Переход с хода на ход  Самостоятельная работа | 1  2 | 1,2,3 |
| Практическая работа 52 | Совершенствование техники передвижения на лыжах  Самостоятельная работа | 1  4 | 1,2,3 |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура в дистанционном формате не требует наличия спортивного зала. Обучающийся выполняет комплекс различных упражнений ориентируясь на видеоролики, размещенные в СДО Moodle.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

**3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

* + 1. Основная литература

1. Доступ к книге "Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г. Физическая культура, 2020 г." - коллекция "Физкультура и Спорт - Сибирский государственный университет путей сообщения" ЭБС ЛАНЬ.
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 261 c. - ISBN 978-5-4487-0807-7. - Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/116615 (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. - Саратов : Профобразование, 2021. - 76 c. - ISBN 978-5-4488-1142-5. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/105144. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2 Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 84 c. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/95397 (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. - Саратов : Профобразование, 2020. - 124 c. - ISBN 978-5-4488-0539-4. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/91886 (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 c. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/100141. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. [www.](http://www/) minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта

Российской Федерации).

1. [www.](http://www/) edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.](http://www/) olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.](http://www/) goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготовка».

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы оценки** |
| **Знания:** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |
| **Умения:** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную  деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |
| **Результаты (освоенные общие**  **компетенции)** | **Формы и методы**  **контроля и оценки** |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |
| ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-  оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |