

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Байкальский институт профессионального образования»

УТВЕРЖДАЮ
Директор, доцент
_____ Спиридонова Е.В.
«12» апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Менеджер по продажам

Иркутск, 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 «Байкальский институт профессионального образования»

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

Рассмотрена на заседании МЦК «02» апреля 2021 г.
Председатель МЦК, доцент Малханова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

1.2. 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.

1.3. 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 **овладеть**: 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.

1.4. 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.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Вводная лекция по физической культуре «Социальная значимость физического воспитания молодежи»	Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства	2	1,2,3
Блок 1. Легкая атлетика	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	2	1,2,3
	ПЗ № 2 Техника бега на короткие дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 3 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 4 Техника эстафетного бега.	2	1,2,3

	ПЗ № 5 Техника бега на длинные дистанции.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка	10	1,2,3
Блок 2. Гимнастика	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №6 Строевые упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №7 Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №8 Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №9 Утренняя гимнастика	3	1,2,3
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений утренней гимнастики.	12	1,2,3
Блок 3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание материала: 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		1,2,3
	ПЗ № 10 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ № 11 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ № 12 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.	2	1,2,3
	ПЗ № 13 Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
	ПЗ № 14. Правила игры в волейбол	2	1,2,3
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники игры в волейбол.	10	1,2,3

Блок 4. Лыжная подготовка	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №15 Попеременный двухшажный ход.	2	1,2,3
	ПЗ №16 Подъёмы и спуски в основной стойке.	2	1,2,3
	ПЗ №17 Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1	1,2,3
	ПЗ №18 Повороты переступанием. Переход с хода на ход.	1	1,2,3
	ПЗ №19 Совершенствование техники лыжных ходов.	1	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1. Передвижение на лыжах скользящим шагом. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	10	1,2,3
Блок 5. Гимнастика	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №20 Строевые упражнения.	2	1,2,3

	ПЗ №21 Общеразвивающие упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №22 Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №23 Утренняя гимнастика	1	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Совершенствование акробатических упражнений.	12	1,2,3
Блок 6. Спортивные игры (волейбол)	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №24 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ №25 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ №26 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи	1	1,2,3
	ПЗ №27 Двусторонние игры по упрощенным правилам	1	1,2,3
	ПЗ №28 Правила игры в волейбол	1	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники игры в волейбол.	10	1,2,3
Блок 7. Легкая атлетика	Содержание материала: Техника выполнения специальных беговых упражнений. Основные элементы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		1,2,3
	ПЗ №29 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	2	1,2,3
	ПЗ № 30 Техника бега на короткие дистанции	2	1,2,3
	ПЗ № 31 Техника бега на средние дистанции.	1	1,2,3
	ПЗ № 32 Техника эстафетного бега	1	1,2,3
	ПЗ №33 Техника бег на длинные дистанции	1	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений.	10	1,2,3

	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
Блок 8. Легкая атлетика	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №34 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	2	1,2,3
	ПЗ № 35 Техника бега на короткие дистанции	2	1,2,3
	ПЗ № 36 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 37 Техника эстафетного бега	2	1,2,3
	ПЗ №38 Техника бег на длинные дистанции	3	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1. Кроссовая подготовка.	10	1,2,3
Блок 9. Гимнастика	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №39 Строевые упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №40 Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №41 Акробатические упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №42 Утренняя гимнастика	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс упражнений утренней	12	1,2,3

	гимнастики. 2. Совершенствование акробатических упражнений.		
Блок 10. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №43 Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками	2	1,2,3
	ПЗ № 44 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ № 45 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча	2	1,2,3
	ПЗ № 46 Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
	ПЗ № 47 Правила игры в волейбол	3	1,2,3
	Зачет.		1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники игры в баскетбол.	10	1,2,3
Блок 11. Лыжная подготовка	Содержание материала: 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.		1,2,3
	ПЗ №48 Попеременный двухшажный ход.	5	1,2,3
	ПЗ №49 Подъёмы и спуски в основной стойке.	5	1,2,3
	ПЗ № 50 Одновременный бесшажный и одношажный ходы	5	1,2,3
	ПЗ № 51 Повороты переступанием. Переход с хода на ход	5	1,2,3
	ПЗ № 52 Совершенствование техники передвижения на лыжах	6	1,2,3
	Самостоятельная работа:	12	1,2,3

	Совершенствование техники лыжных ходов.		
		236	

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

3.1. 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

3.2.1 Основная литература

1. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2018, - 304с.

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. pnrod. ru](http://www.goup32441.pnrod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

3.2.3. Дополнительная литература

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
2. Ю.И. Евсеев Физическая культура: учебник - Ростов на Дону: Феникс, 2010, - 384 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

7. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие М.: Советский спорт, 2012.-152с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие - М., 2012.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов 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 Дифференцированный зачет
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