

**Приложение 5.3.21  
к ОПОП по ППСЗ специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Вознесенское  
2020г.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической комиссии  
преподавателей ООД

Протокол № 1

от « 31 » августа 2020г.

Председатель  /Г.И.Куванова/



**Разработчик:**

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, высшая квалификационная категория

**Организация – разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл, ОГСЭ.04

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2,3 курса 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2,3 курс

<b>Вид учебной работы</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	<b>111</b>
практические занятия	-
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2 курс			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1. Низкий старт</b>	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Вводный инструктаж	2	1
	2	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1
	3	ПУ. учить технике правильной постановке рук на асфальте ПУ. учить технике стартового разгона	2	2
	4	Закреплять технику правильной постановке рук на асфальте	2	2
	5	Бег 30 и 100м,кросовый бег	2	3
	6	Прыжки в длину с места	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся (бег на короткие дистанции, техника низкого старта, прыжки в длину)	12	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1. Прием и передача двумя руками снизу</b>	1	Техника безопасности по спортивным играм	2	1
	2	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	2
	3	ПУ учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками ПУ учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	1,2
	4	Закреплять технику правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Закреплять технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся (передачи мяча двумя руками сверху, снизу)	8	3
	<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2. Броски по кольцу</b>	1	Броски со штрафной линии	2	1
	2	Броски с 6 точек	2	1
	3	Ведение мяча, броски с двух шагов	2	1
	4	ОФП, челночный бег,	2	3
	5	игра в баскетбол	2	3
	6	Зачет, сдача нормативов	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся (броски со штрафной, ведение мяча, с разбега бросок)		12	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1. Одновременно одношажный ход</b>	1	Техника безопасности по лыжной подготовки	2	1
	2	У. технике одновременного одношажного хода У. технике переступания	2	2
	3	ПУ. технику одновременного одношажного хода ПУ. технику переступания	2	2
		Техника попеременно-двухшажного хода, учить технике отталкивания и скольжения	2	2
	4	Кросс 2 км, эстафетная гонка	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся (бег на лыжах 3 км, учить технику ходов)	10	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 1. Кувырок вперед и назад</b>	1	Техника безопасности по гимнастике	2	1
	2	У. технике постановке рук при кувырке вперед У. технике постановке рук при кувырке назад	2	1
	3	ПУ. технике постановке рук при кувырке вперед ПУ. технике постановке рук при кувырке назад	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся (группировка, стойка на лопатках, перекаты)	6	3
<b>Тема 2. Опорный прыжок</b>	1	Опорный прыжок, У. технике наскока на коня	2	1
	2	П.У опорному прыжку	2	2
	3	З. технику опорного прыжка согнув ноги	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся (прыжки в высоту согнув ноги, прыжки в длину)	6	3
<b>Тема 3. Акробатические упражнения, стойка на голове, мостик</b>	1	ОФП, комплексы упр по акробатике	2	2
	2	Перекладина высокая, подъём с переворотом, подтягивание	2	2
	3	У. технике стойке на голове и руках	2	2
	4	ПУ. технике стойке на голове и руках	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся (перевороты боком, кувырки вперед и назад, растяжка)		7	3
<b>Всего:</b>			<b>63</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3 курс			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1. Низкий старт</b>	1	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1,2
	2	ПУчить технике стартового разгона ПУчить технике правильной постановке рук на асфальте	2	2
	3	Техника выноса бедра Закреплять технику низкого старта	2	2
		Самостоятельная работа занимающихся (бег 30м, 100м, бег с сопротивлением)	6	3
<b>Тема 2. Эстафетный бег</b>	1	Учить технике стартового разгона Учить технике передачи палочки	2	2
	2	ПУчить технике передачи палочки ПУчить технике стартового разгона	2	2
	3	Учить технике финиширования Закреплять технику эстафетного бега	2	2
		Самостоятельная работа занимающихся (бег по повороту , эстафетный бег)	6	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1. Прием и передача двумя руками сверху</b>	1	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	2
	2	ПУчить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху ПУчить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками	2	2
	3	Учить технике завершающему движению кисти при передачи двумя руками сверху Закреплять технику передачи мяча сверху и снизу	2	2
		Самостоятельная работа занимающихся (передачи сверху и снизу, сбоку)	6	3
<b>Тема 3. Блокирование</b>	1	Учить технике выпрыгивания на сетку Учить разбегу на сетку	4	2
	2	Одиночное блокирование, ПУ технике выпрыгивания на сетку	2	2
	3	Групповое блокирование	2	2
	Самостоятельная работа занимающихся (прыжки из глубокого приседа, на сетку)		8	3



<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1. Бросок со штрафной линии</b>	1	Учить технике правильного держания мяча Учить технике броска в кольцо	2	1,2
	2	ПУчить технике броска в кольцо ПУчить технике правильного держания мяча	2	2
	3	Учить технике завершающего движения кисти, закреплять технику броска Самостоятельная работа занимающихся (техника заверш. движения кисти, удары мяча о стену)	2 6	2 3
<b>Тема 2. Ведение мяча</b>	1	Учить технике постановки рук на мяч Учить технике работы рук при отталкивании мяча	2	2
	2	ПУчить технике работы рук при отталкивании мяча ПУчить технике постановки рук на мяч	2	2
	Самостоятельная работа занимающихся (ведение правой и левой рукой, восьмерка)		4	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1. Попеременный двухшажный ход</b>	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	1	2
	3	Учить технике отталкивания палками Закреплять технику скольжения Самостоятельная работа занимающихся (отталкивание палками, скольжение)	2 5	2 3
<b>Тема 2. Одновременный одношажный ход</b>	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	1	2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	2
	3	Учить технике отталкивания палками, Закреплять технику одношажного хода Самостоятельная работа занимающихся (попеременное отталкивание)	2 5	2 3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 1. Кувырок вперед и назад</b>	1	Учить технике постановки рук при кувырке вперед и назад Учить технике группировки при кувырке вперед и назад	2	2
	2	ПУчить технике группировки при кувырке вперед и назад ПУчить технике постановки рук при кувырке вперед и назад	2	2
	3	Закреплять технику кувыроков Самостоятельная работа занимающихся (группировка, кувырки вперед и назад)	2 6	2 3
<b>Тема 2.</b>	1	Учить технике постановки рук при стойке на руках	2	2

<b>Стойка на руках</b>		Учить стойке на руках с опорой о стену		
	2	ПУчить стойке на руках с опорой о стену ПУчить технике постановки рук при стойке на руках	<i>1</i>	<i>2</i>
		Самостоятельная работа занимающихся (отжимание на руках от стены, пресс 30раз)	<i>3</i>	<i>3</i>
<b>Всего:</b>			<b>55</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Стенд «Техника безопасности на занятиях»
2. Стенд «Экзаменационные вопросы по предмету»

Технические средства обучения:

- инвентарь по физической культуре

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения 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
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения нормативов. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на занятиях.
достижение жизненных и профессиональных целей	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: – тестирование по темам; – самостоятельная работа обучающихся; – написание рефератов и докладов; – работа на практических занятиях
основы здорового образа жизни	
профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	