

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский колледж сервиса»
от 31.08.2023 г. № 160-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Вологда
2023

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Организация - разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

Разработчик: Куратов Михаил Юрьевич, руководитель физического воспитания, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»

Рекомендована предметной цикловой комиссией дисциплин экономического отделения, протокол №1 от «31» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **овладеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

Данная рабочая программа способствует формированию компетенций:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

Программой предусмотрено 10 часов лекционных занятий, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

1.5. Основные образовательные технологии

При реализации ОПОП СПО – ППССЗ используются следующие технологии: технологии разноуровневого обучения, технология личностно-ориентированного обучения, игровые технологии и здоровьесберегающие технологии.

2. 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
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	108
контрольные работы	-
Теоретические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
-Занятия в спортивных клубах и секциях, кружках, выполнение упражнений по общей физической подготовке:	86
Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	2
Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	2
Бег на развитие общей выносливости от 2 до 5 км.	6
Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2
Отработка техники бега и техники дыхания.	2
Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений.	2
Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Упражнения на координацию движения.	2
Отработка техники катания на лыжах различным ходом.	4
Выполнение упражнений по общей физической подготовке по заданию.	18

Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	4
Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	2
Совершенствование технических приемов в баскетболе	4
Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.	2
Упражнения по совершенствованию технических приемов в волейболе	6
Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	6
Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	6
Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	14
-написание реферативных работ	4
-составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	2
- составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, производственной и гигиенической гимнастики, Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	6
- темы, выделенные на самостоятельное изучение: Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
	2
	2
- доклады; - мультимедийные презентации; - подготовка к зачётам	2
	4
	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические занятия			20	
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала			
	1.	Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2
	2.	Социально-биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме		4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала			
	1.	Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	2	2
	2.	Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом		4	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			
	1.	Общая и профессиональная физическая подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка	1	2
	2.	Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		54	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 5х 10 м	2	2
	Отработка техники старта. Бег 100м	2	2
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500 м Финиширование.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	6	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции.	2	2
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	2	2
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	1	2
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 2-3км	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места	2	2

	Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 2.5. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления	2	2
	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	5	
Тема 2.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.	2	2
	Метание снаряда с места. Метание снаряда с разбега. Выполнение специальных упражнений.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка		28	
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом	2	2
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км	2	2
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км	2	2

	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Переход с хода на ход.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	10	
Тема 3.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках	1	2
	Отработка техники торможения на спусках	1	2
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	4	
Раздел 4. Спортивные игры		60	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время	2	2
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время	2	2
	Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время	2	2
	Техника штрафных бросков.	2	2
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	2	2
	Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	12	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	2	2

	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи	2	2
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку	2	2
	Прием мяча сверху	2	2
	Прием мяча снизу после подачи	2	2
	Смешанный прием. Передача вперед	2	2
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	2	2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	3
	Освоение игровых навыков	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	18	
Раздел 5. Гимнастика.		28	
Тема 5.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.		
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.	4	2
	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов.	2	2
	Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	2	2
	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	2	2
	Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.	2	2
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	14	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		18	

Тема 6.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.		
	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м.,	2	2
	Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла;	1	
	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.	2	2
	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	2	2
	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивной, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	9	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала		12	
Тема 7.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах.	4	2
	Комплексы атлетической гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	6	
Зачёты по курсу дисциплины		6	
Дифференцированный зачет		2	
Самостоятельная работа обучающихся над подготовкой к зачётам		8	
Всего:		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гранаты, тренажёрные устройства, оборудование для занятий гимнастикой (гимнастический конь, козёл, перекладина, мостики).

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.

Комплект электронных презентаций по темам программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019. — 94 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/index.php>
2. <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
3. <http://www.volley.ru/pages/497/>
4. <http://basketlessons.net/6.html>
5. <http://www.kvnsport.ru/balls.php>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc.html>
7. <http://sportmashina.com/?cnt=articles&r=1>
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
12. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого семестра в форме зачетов, по окончании изучения дисциплины - дифференцированного зачёта.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; сдача контрольных нормативов, оценивание индивидуальных творческих работ, оценка устного или письменного опроса, оценка результатов тестирования по вопросам теории физической культуры, оценка физической подготовленности студентов по видам спорта. Зачет, дифференцированный зачет
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	

Показатели контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Тестирование Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельность
ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Тестирование.