

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ А.И. Батаева
«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Рассмотрено
на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол №__ от
«__» _____ 20__ г.
_____ И.В. Луценко

Рабочая программа учебной дисциплины: ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция по отраслям.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум»

Разработчик:

Шавыркин А.Ю – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
	1.1 Область применения рабочей программы	
	1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
	1.3 Цели и задачи учебной дисциплины	
	1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
	2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
	2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
	3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
	3.2 Информационное обеспечение обучения	
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **38.02.04 «Коммерция по отраслям»**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях дополнительного образования спортивного направления.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы из ФГОС СПО по учебной дисциплине Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.*	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.*	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.*	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов:

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

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 нагрузка (всего)	118
в том числе	
Практические занятия	116
Теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме зачета Итоговая 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 и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
2 курс			
	Содержание учебного материала		
Тема 1 Лёгкая атлетика		12 часов, в т.ч. практ. 11	
	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2	2
	СР Прыжковые, беговые упражнения	2	
	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Бег по пересеченной местности	2	
	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Бег по пересеченной местности	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Бег по пересеченной местности	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Беговые прыжковые упражнения	2	
Тема2. Волейбол		24 в том числе практ. 24	
	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2	2
	СР Совершенствование техникой передвижений на стадионе	2	
	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	2
	СР Верхние, нижние передачи мяча	1	

Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	2
СР Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол	1	
Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	2
СР Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол	2	
Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	1	
Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	1	
Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2	2
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	1	
Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2	3
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	2	
Двухсторонняя игра в волейбол	2	3
СР Учебная игра в волейбол	2	
Двухсторонняя игра в волейбол	2	3
СР Учебная игра в волейбол	2	
Двухсторонняя игра в волейбол	2	3
СР Учебная игра в волейбол	2	
Зачёт. Тестирование.	2	
СР Учебная игра в волейбол	2	
Совершенствование повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2	2
Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки.	2	3

	Учебная игра		
	Совершенствование ведение и передача мяча в движении. Близкий бросок. Учебная игра	2	3
Тема.3 Баскетбол		34 часа в т.ч. 34 практ.	
	Совершенствование техникой передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	1	
	Совершенствование техникой -остановка двумя шагами и прыжком. Двухсторонняя игра	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2	2
	СР Ловля, передача мяча	1	
	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2	2
	СР Ловля, передача мяча	2	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	2
	СР Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра в баскетбол	2	2
	СР Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол	2	2
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-	2	

	двигательного аппарата		
	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2	2
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	1	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Зачет. Тестирование	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	3 курс.		
Тема 1 Легкая атлетика		14 часов в т.ч. 13 практ.	
	Т.Б на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 метров	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ		
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	

	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км	2	2
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
Тема.2 Волейбол		14 в т.ч. практ 14	
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхней, нижней). Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхней, нижней). Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхней, нижней). Учебная игра	2	3

	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Зачёт. Тестирование.		
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
Тема.3 Баскетбол		20 час в т. ч. практ. 20	
	Техника передвижения. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Учебная игра в баскетбол	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	СР Учебная игра в баскетбол	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2	
	Повороты с мячом с сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Ведение мяча в низкой, средней стойки. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Ближний бросок. Учебная игра в баскетбол.	2	3

	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Техника защитных действий. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Тактика игры в нападении. Штрафной бросок.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Средний и дальний броски. Личная защита.	2	2
	Подготовка к дифференцированному зачету	2	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет. Тестирование.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал)

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8 – е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 237 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г.
2. Вайнер Э.К., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, Д.В. Сонькина. – М., 2009г.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/569696/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metody-obucheniya-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoi-kulture>

<http://userdocs.ru/kultura/23770/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
основы здорового образа жизни.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы