Якушева Вероника Викторовна
место подписания
2022.11.10 12:56:
00+04'00'

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

форма обучения – очная
срок обучения – 1 год 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК «Профессиональных дисциплин
специальностей Коммерция и Туризм»
«01» сентября 2022 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК _____ /Е.Н. Пудовкина/

Саратов 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям).**

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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.

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	**ЛР 1**
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	**ЛР 2**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	**ЛР 4**

Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	**ЛР 5**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	**ЛР 6**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, приумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	**ЛР 8**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	**ЛР 11**
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	**ЛР 12**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	**ЛР22**
Вступающий в конструктивное профессионально значимое взаимодействие с представителями разных субкультур.	**ЛР23**

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:	
практические занятия	**118**
контрольные работы	**-**
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**118**
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	**118**
Итоговая аттестация в форме ***зачета 3,4,5 семестр, дифференцированного зачета - 6 семестр***	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Количество часов			**72**	
Глава 1. Введение				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
Глава 2. Гимнастика на песке				
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	**Содержание**		6	
	Практическое занятие			
	1	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	2	Выполнение комплексов на песке.		
Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке				
Тема 3.1. Подвижные игры на песке	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Игра Пионербол		
	2	ОРУ, Игра 3 мяча		
Тема 3.2. Эстафеты на песке	**Содержание учебного материала**			
	Практическое занятие			
	1	Проведение различных эстафет на песке.	2	
Глава 4. Пляжный волейбол				
Тема. 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.		
Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.		

	2	Выполнение передач в тройках , парах.		
Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
Тема 4.4 Обучение подачи, прием	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара.		
	2	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
Глава 5. Пляжный футбол				
Тема 5. 1 Техника безопасности, стойка и перемещения	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
Тема 5.2 Передачи мяча, ведение	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		

	2	Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		
Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
Тема 5.4 Техника броска	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	2	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.		
Тема 5.5 Передача мяча после ведения	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.6 Совершенствование техники футбола	**Содержание учебного материала**			
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
Тема 5.7 Контрольный урок	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Сдача нормативов по футболу.		
	2	Сдача нормативов по физической подготовке.		
Глава 6. Пляжный теннис				
Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		

Тема 6.2 Совершенствование броска	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Выполнение бросков. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
Глава 7. Легкая атлетика на песке				
Тема 7.1 Бег	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 7.2 Прыжки в длину	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений.		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
Тема 7.3 Терринкур	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
Тема 7.4 Контрольные нормативы зачёт	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание реферата 2.Составление комплекса ОРУ 3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры) 4. Занятия в клубе «Июль» 5. Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике 6. Изучение медицинской и спортивной литературы 7. Самостоятельные занятия			**72**	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Количество часов			**46**	
Глава 1. Введение				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования.		
Глава 2. Гимнастика на песке				
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.		
	2	Выполнение комплекса УГГ.		
	3	Выполнение комплексов на песке.		
	4	Выполнение комплексов на песке.		
Тема 3.1. Бадминтон	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, игра бадминтон		
Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке				
Тема 4.1. Подвижные игры на песке	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
Тема 4.2. Эстафеты на песке	**Содержание учебного материала**		2	
	Практическое занятие			
	1	Проведение различных эстафет на песке.		
Глава 5. Пляжный волейбол				

Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
Глава 6. Пляжный футбол				
Тема 6.1 Совершенствование техники футбола	**Содержание учебного материала**		10	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
Глава 7. Пляжный теннис				
Тема 7.1. Совершенствование броска	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Выполнение бросков.		
	2	Игра. Набор очков, крикет.		
	3	Большой раунд.		
	4	Выполнение норматива.		
Тема 7.2 Контрольные нормативы зачёт	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ.подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
Самостоятельная работа обучающихся: 1.Написание реферата			**46**	

2.Составление комплекса ОРУ
3.Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)
4.Занятия в клубе «Июль»
5.Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике
6.Изучение медицинской и спортивной литературы
7.Самостоятельные занятия

Темы рефератов и задания для студентов временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

19.	Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.		
20.	Участие в учебно-исследовательской работе студентов.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, стадиона, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74265.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 107 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74266.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 104 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74267.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные учебные издания

4. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/86141.html.— ЭБС «IPRbooks»
5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159.html.— ЭБС «IPRbooks»

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине

6. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.
7. Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

8. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет - ресурсы:

9. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: Http://Mamutkin.Ucoz.Ru-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии:** метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Общие компетенции:	
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.	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов. Устный и письменный контроль. Тестирование Промежуточная аттестация в форме **зачёта** 3,4,5,семестр и 6 семестр **дифференцированного зачета**
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	