

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТОРГОВО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности СПО (ППССЗ)

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

базовая подготовка

Форма обучения: очная

Владикавказ
2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
математических и естественнонаучных
дисциплин

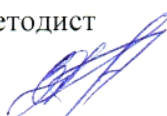
Протокол № 10
от «5» июля 2022 г.

Председатель ПЦК

 И.С. Пархоменко


СОГЛАСОВАНО

Методист

 З.А. Дзантиева
«05» 07 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

 И.М. Дзущева
«05» 07 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014г. № 835.

Разработчик: преподаватель Залоева Лилия Тимофеевна.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработана с учётом требований ФГОС СПО по специальности **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров** базовой подготовки, входящий в состав укрупненной группы специальностей СПО **38.00.00 Экономика и управление**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) работников по специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» является овладение обучающимися общими **(ОК)**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 232 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 116 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)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическое занятие: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи, влияние экологических факторов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Раздел 1 Легкая атлетика.		40	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Практическое занятие: Основы здорового образа жизни. Физкультура в особенности здоровья.	4	
	Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4	
Тема 1.2. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Практическое занятие: Бег на короткие, средние дистанции. Техника безопасности.	4	
	Самостоятельная работа: Кросс.	4	
Тема 1.3. Выполнение контрольного норматива челночный бег 4х9м.	Практическое занятие: Длинные дистанции. Эстафетный, челночный бег. Низкий, высокий старт.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	
Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Практическое занятие: ОРУ. Бег 100 м на результат. Кросс до 30 мин.	4	
	Самостоятельная работа: Прыжки в длину.	4	
Тема 1.5. Основы спортивной ходьбы.	Практическое занятие: Изучение техники эстафетного бега 4/100 м.	4	
	Самостоятельная работа: Работа со штангой (приседание).	4	
Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол.		60	

Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие: Выполнение контрольного норматива челночный бег 4/9 м.	4	
	Самостоятельная работа: Отработка подачи.	4	
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ специальных беговых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча.	Практическое занятие: Техника выполнения прыжков в длину с места.	4	
	Самостоятельная работа: Игра в паре.	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств и специальных беговых упражнений.	4	
	Самостоятельная работа: Отработка прием – подача мяча.	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие: Основы спортивной ходьбы. Упражнения на развитие мускулатуры брюшного пресса.	4	
	Самостоятельная работа: Отработка падения с вытянутыми руками (рыбка).	4	
Тема 2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: Основы и техника спортивной ходьбы. Спорт игры.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.	4	
Тема 2.7. Подача мяча по зонам.	Практическое занятие: Волейбол. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещения.	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.	2	
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие: ОРУ. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: Блокирование индивидуальное, групповое.	2	

Тема 2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ на выносливость .Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях.	4	
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.		46	
Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Практическое занятие: ОРУ на выносливость. Передача мяча сверху, в парах. Прием и подача.	2	
	Самостоятельная работа: Отработка движения игрока боком (левым, правым).	4	
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Разучивание элементов жонглирования, дриблинг.	6	
	Самостоятельная работа: Отработка элементов жонглирования, дриблинг.	4	
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Скоростные упражнения с мячом и без.	4	
	Самостоятельная работа: Отработка скоростных упражнений с мячом и без.	4	
Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	6	
	Самостоятельная работа: Совершенствование штрафных бросков.	4	
Тема 3.5. Совершенствование техники бросков мяча.	Практическое занятие: Техника безопасности при игре в мини футбол. Стойки ,перемещения .Удары по мячу.	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование штрафных бросков.	4	
Тема 3.6. Совершенствование техники ведения мяча.	Практическое занятие: Выполнение ударов головой на месте и в прыжке.	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	2	

Раздел 4 Спортивные игры. Мини-футбол		50	
Тема 4.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Специальные беговые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: Отработка движения назад.	2	
Тема 4.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений .	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	2	
Тема 4.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой ,туловищем, головой .	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
Тема 4.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с передачей мяча: в парах, тройках на месте.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	4	
Тема 4.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Практическое занятие: Отработка качества передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа: Отработка качества передачи мяча.	4	
Тема 4.6. Ведение мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ с отягощениями.Введение мяча.Отработка дриблинга.	2	
	Самостоятельная работа: Отработка дриблинга.	4	
Тема 4.7. Техника игры вратаря.	Практическое занятие: Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	4	
	Самостоятельная работа: Техника игры вратаря.	4	
Тема 4.8.	Практическое занятие: Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	

Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	4	
Раздел 5 Гимнастика.		32	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Практическое занятие: Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	4	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения.	Практическое занятие: Гимнастика .Техника безопасности на уроке гимнастике.Строевые упражнения на месте в движении.	4	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	
Тема 5.3. Акробатические упражнения.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Выполнение упражнений на растяжку, шпагат (полушпагат).	4	
	Самостоятельная работа: Растяжка.	4	
Раздел 5.4. Контрольные нормативы.	Практическое занятие: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание, отжимания, челночный бег 10*10. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.	4	
	Самостоятельная работа: Общая физическая подготовка.	4	
Дифференцированный зачет		2	
ИТОГО:		232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента. Издательство Инфра-М, 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2015.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – Серия: Профессиональное образование.
4. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. Учебник. Издательство Спорт. 2017.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2016.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2016.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2016.

5. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2016.
7. Сазонова, А.В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса /Ася Владимировна Сазонова. – Минск: БГЭУ, 2013.
8. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. - М.: ЮНИТИ, 2016.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2015.
10. Андреев С.Н., Левин В.С. «Мини-футбол» 2015.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Личные достижения обучающихся. Проверка ведения дневника самоконтроля. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. 	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий.