

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Букина Татьяна Сергеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 07.04.2021 13:42:31

Уникальный программный ключ:

bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340f58x



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Московский областной гуманитарный открытый колледж»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол № 4 от «26» марта 2021 г.

Председатель  Т.С. Букина



**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 16/03-21 от «26» марта 2021 г.

Директор  Т. С. Букина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по направлению  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
(очная форма обучения, на базе среднего общего образования)

Серебряные пруды, 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15.05.2014 г.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Московский областной гуманитарный открытый колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании- в профессиональном повышении квалификации и переподготовки в области права и организации социального обеспечения.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 06 Работать в коллективе в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

ОК 08 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 08	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	118
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 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
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	Практическое занятие 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	2,3
	Практическое занятие 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся	2	
	Практическое занятие 3. Система массовых соревнований	2	
	Практическое занятие 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Практическое занятие 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	Практической занятие 6. Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практической занятие 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	4	

	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	4	
	Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	4	
	Изучить приемы самомассажа и релаксации	4	
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3
	Практическое занятие 7. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Практическое занятие 8. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	2	
	Практическое занятие 9. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие 10. Сдача нормативов: бег 100 м	2	
	Практической занятие 11. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 12. Закрепление практики судейства.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	4	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	4	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	4	
Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Практическое занятие 13. Спортивная гимнастика	2	

	Практическое занятие 14. Художественная гимнастика	2	2,3
	Практическое занятие 15. Командная гимнастика	2	
	Практическое занятие 16. Спортивная акробатика	2	
	Практическое занятие 17. Гимнастические снаряды	2	
	Практическое занятие 18. Спортивная аэробика	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	4	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	4	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	4	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	4	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	Практическое занятие 14. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	2,3
	Практическое занятие 15. Техника игровых приемов в волейболе	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение подачи мяча	2	
	Практическое занятие 17. Тактика игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 18. Либеро и регламент	2	
	Практическое занятие 18. Игра по правилам	2	



	Практическое занятие 19. Польза волейбола	2	
	Практическое занятие 20. Противопоказания к занятиям волейболом	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Совершенствовать технические приемы.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Практическое занятие 19. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2,3
	Практическое занятие 20. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 21. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 22. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие 23. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие 24. Подбор инвентаря.	1	
	Практическое занятие 25. Прыжки с трамплина.	1	
	Практическое занятие 26. Лыжное двоеборье.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	4	

	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4	
<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Практическое занятие 23. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 24. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 25. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 26. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	
	Практическое занятие 27. Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	2	
	Практическое занятие 28. Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	2	
	Практическое занятие 29. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 30. Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	4	
	Судейство в баскетболе	4	

<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практическое занятие 28. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	2,3
	Практическое занятие 29. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Практическое занятие 30. Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	Практическое занятие 31. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие 32. Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие 33. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Практическое занятие 34. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие 35. Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	4	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	
<b>Тема 8. Легкая</b>	Практическое занятие 36. Прыжки в длину с места, разбега.	2	

<b>атлетика. Прыжки, метания.</b>	Практическое занятие 37. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	2,3
	Практическое занятие 38. Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	4	
<b>Тема 9. Плавание</b>	Практическое занятие 39. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	2,3
	Практическое занятие 40. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	Практическое занятие 41. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	
	Практическое занятие 42. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	Правила плавания в открытом водоеме	4	
	Доврачебная помощь пострадавшему	4	
<b>Итого:</b>		<b>236</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Стрелковый тир, оснащенные необходимым спортивным инвентарем.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1 Основная учебная литература

1. Лях В. И. Физическая культура 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях, 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015 – 255с.;

##### 3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.- [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.- [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### 3.2.3 Дополнительная литература

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.

4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.

6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол; Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки

<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Текущий контроль:  Опрос  Промежуточный контроль: Методико-практические занятия  Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  Методы контроля за функциональным состоянием организма  Основы самомассажа  Методы релаксации в процессе занятий  13 физическими упражнениями и спортом  Основы методики судейства по избранному виду спорта  Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью  Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях  Самостоятельные занятия  Составление комплекса физических упражнений</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль:  Опрос  Промежуточный контроль:  Методика –практические занятия  Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания  Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания  Самостоятельные занятия  Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
<p>Итоговая аттестация в форме</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>