

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Букина Татьяна Сергеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 23.04.2021 08:15:54

Уникальный программный ключ:

bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340f5b3



**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)

**(очно-заочная форма обучения, на базе основного 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**

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>236</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	64
Самостоятельная работа	170
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 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>	Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	2,3
	Практическое занятие 1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	2	
	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	2	
Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	2		
Изучить приемы самомассажа и релаксации	2		
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	Практическое занятие 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3
	Практическое занятие 6. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Практическое занятие 7. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	2	
	Практическое занятие 8. Техника бега на короткие дистанции	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	Сдача нормативов: бег 100 м	2	

	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	
	Закрепление практики судейства.	3	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	3	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	3	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	3	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	3	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Практическое занятие 9. Спортивная гимнастика	2	
	Практическое занятие 10. Художественная гимнастика	2	
	Практическое занятие 11. Командная гимнастика	2	
	Практическое занятие 12. Спортивная акробатика	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	
	Гимнастические снаряды	3	
	Спортивная аэробика	3	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	3	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	3	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	3	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	3	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	3	2,3
<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	Практическое занятие 13. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	
	Практическое занятие 14 Техника игровых приемов в волейболе	2	
	Практическое занятие 15. Выполнение подачи мяча	2	
	Практическое занятие 16. Тактика игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 17. Либера и регламент	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	
	Игра по правилам	3	
	Польза волейбола	3	
	Противопоказания к занятиям волейболом	3	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	3	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	3	
	Совершенствовать технические приемы.	3	2,3

	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	3	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Практическое занятие 18. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2,3
	Практическое занятие 19. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 20. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 21. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	Преодоление подъемов и спусков.	3	
	Подбор инвентаря.	3	
	Прыжки с трамплина.	3	
	Лыжное двоеборье.	3	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	3	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	3	
<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Практическое занятие 22. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 23. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 24. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 25. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	
	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	3	
	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	3	
	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	3	
	Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	3	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	3	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	3	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	3	
	Судейство в баскетболе	3	
<b>Тема 7. Атлетическая</b>	Практическое занятие 26. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта,	2	



<b>гимнастика, работа на тренажерах</b>	входящие в атлетическую гимнастику		2,3
	Практическое занятие 27. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Практическое занятие 28. Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>27</b>	
	Упражнения с собственным весом.	3	
	Упражнения с гантелями, штангами.	3	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	3	
	Круговая тренировка.	3	
	Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	3	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	3	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	3	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	3	
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	3		
<b>Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	Практическое занятие 29. Прыжки в длину с места, разбега.	2	2,3
	Практическое занятие 30. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	3	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	3	
<b>Тема 9. Плавание</b>	Практическое занятие 31. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	2,3
	Практическое занятие 42. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	3	
	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	3	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	3	
	Оздоровительное плавание	3	
	Правила плавания в открытом водоеме	3	
	Доврачебная помощь пострадавшему	3	
Самоконтроль при занятиях плаванием	3		

**Итого:**

	<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 атлетки; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол; Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	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

	<p>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>