

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ОГБПОУ ДТК

Р.Н. Байгуллов

22

06

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Димитровград
2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)» (утверждена приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 N 539"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 N 32855)

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Димитровградский технический колледж

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Математические, общие
естественнонаучные и спортивные
дисциплины»

Протокол заседания ЦК № 11
от 14 июня 2018 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
ОГБПОУ ДТК

Протокол № 5
от 22 июня 2018 г.

Разработчик:

Хохлова Ольга Витальевна, преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития телосложения.

1.4. Количество часов на освоение 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	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
подготовка реферата	
выполнение практических упражнений	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. Обучающийся должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	16	
	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника бега на короткие дистанции; Бег 100 м, Эстафетный бег; Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Техника кросса; Техника бега на средние дистанции Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	16	
Тема 1.2. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. Обучающийся должен уметь:	12	

	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание учебного материала Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Строевые упражнения на месте и в движении; Общеразвивающие упражнения; Выполнение комплексов утренней гимнастики; Упражнения на высокой перекладине (юноши) упражнения на пресс (девушки); Выполнение комплексов производственной гимнастики; Выполнение комплексов физкультурной паузы Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Обучающийся должен уметь: -использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Содержание учебного материала Правила соревнований по волейболу; Техника игры в волейбол в нападении; Техника игры в волейбол в защите; Тактика игры в волейбол.	16	

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	16	
Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Обучающийся должен уметь: -использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	16	
	Содержание учебного материала Правила соревнований в баскетболе; Техника игры в баскетбол в защите; Техника игры в баскетбол в нападении, Тактика игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	16	
Тема 1.5. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. Обучающийся должен уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	12	
	Содержание учебного материала Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу,		

	выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения; Упражнения на высокой перекладине (юноши) упражнения на пресс (девушки); Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Обучающийся должен уметь: -использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	16	
	Содержание учебного материала Правила игры в волейбол; Техника владения мячом в волейболе; Техника игры в волейбол в защите; Техника игры в волейбол в нападении; Тактика игры в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	16	
Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Обучающийся должен уметь: -использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	16	
	Содержание учебного материала		

	Правила соревнований в баскетболе; Техника игры в баскетбол в защите; Тактика игры в баскетбол в нападении; Тактика игры в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	16	
Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 6, ОК 8. Обучающийся должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. Обучающийся должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14	
	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания»; Техника бега на короткие дистанции; Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Техника бега на средние дистанции; Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
	Дифференцированный зачет	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		118	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		118	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		236	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишева А.А Физическая культура для студентов НПО и СПО «Академия», 2012
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися практических заданий, индивидуальных заданий, проектов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения

	контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в	25	20	15	-	-	-

упоре лежа (кол-во раз)						
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица 2.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		количество раз (девушки)							
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--