

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура


2024г.

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ОГБПОУ «КТЭК»
Протокол № 8 от 03.05.2024 г.

Председатель МС 
Петропавловская Я.А.

Одобен цикловой методической
комиссией физической культуры и БЖ

Протокол № 9 от 09.04.2024 г.

Председатель: 
ЦМК Ефименко М.А.

Разработчик: Андреева М.И.
Ефименко М.А.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ОГБПОУ
«КТЭК»
Протокол № 6 от 08.05.2024 г.

Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2024г.
№ 147/п

Рабочая программа разработана на
основе Федерального Государственного
образовательного стандарта (ФГО) по
специальностям среднего
профессионального образования (СПО)
укрупненной группы

38.00.00 Экономика и управление:

по специальности:

38.02.05 Товароведение и экспертиза
качества потребительских товаров

Зам. директора  А.А. Смирнова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, ФГОС утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 N 835

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, ФГОС утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 № 835.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи 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:**

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

Формируемые компетенции

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

- Общие компетенции:
 - ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
 - 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.
- Профессиональные компетенции:
 - ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.
 - ПК 3.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - 240

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего). - 120

В том числе:

Практических – 116,

Теоретических – 4,

Самостоятельных работ – 120

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы.	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта и т.д.	120
Форма промежуточного контроля: <u>Д/зачёт</u>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	ОК, ЛР.
1	2	3	4	5
	Содержание учебного материала			
Раздел № 1. Легкая атлетика.	1. Правила поведения на уроке. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4		
	2. Специально беговые и ОРУ.	36	2,3	ОК- 2,3,6. ПК 3.3, 3.4.
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег на короткие дистанции: 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Бег на средние дистанции. Техника бега на 500 м (девушки), 1000 м (мальчики)			
	7. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	8.ОФП (Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. укрепляющие мышцы груди. укрепляющие мышцы брюшного пресса.)			
	9. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел №2 Лыжная подготовка.	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и подготовка лыжного инвентаря.			
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двушажным, одновременно - двушажным лыжными ходами.			
	3. Совершенствование техники подъема на склон, спусков со склона и торможений.			
	4. Прохождение дистанции 2-3 км.			
	5. Передвижение на лыжах различными способами с палками и без по дистанции 2-3 км.			
	6. передвижение на лыжах 3 км (девочки), 5 км (мальчики)			
	7. Выполнение техники подъема в гору «ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику поворотов.			
	8. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел № 3 Физическое	1. Правила техники безопасности Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4	2,3	ОК- 2,3,6.

совершенствование с оздоровительной направленностью.	2.Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.			
	3.Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.			
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.			
	5. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел №4 Спортивные игры	Баскетбол	20	2,3	ОК- 2,3,6. ПК 3.3, 3.4.
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике видения мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола)			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технике броска в кольцо с линии штрафного броска.			
	4.Обучение техники и тактики защиты и нападения в учебной игре.			
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.			
	6. Выполнение контрольных нормативов.			
	Волейбол	20	2,3	ОК- 2,3,6.
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике верхней и нижней передачи мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике подачи мяча через сетку.			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технических приемов и командно- тактических действий. Игровые комбинации.			
	4.Техника нападения: передачи, подачи, нападающий удар. Учебная игра.			
5. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.				
6. Выполнение контрольных нормативов.				
Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.	1.Общее представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.	4	2.3	ОК- 2,3,6.
	2.Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.			
	3.Совершенствование развитие физических качеств.			
	4. В воспитательном отношении – формирование чувства личной причастности к представленной системе жизненных установок, осознание неразрывности с духовно – нравственной традицией; осознание смысла служения Отечеству.			
	5. Выполнение контрольных нормативов.			

Раздел № 6 Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы.	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	120	2.3	ОК- 2,3,6. ПК 3.3, 3.4,
	Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования,			
	Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях).			
	Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий			
	Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.			
	Итого:	240		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка,
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);

- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ. /[Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын ,Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2019.-176с.

Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2019

Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. - М.: 2021

Дополнительные источники:

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2020

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://group32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

<http://gto.ru/Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс> «Готов к труду и обороне»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	защита рефератов, собеседование
основ здорового образа жизни	защита рефератов, собеседование
Общие компетенции:	
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях. Свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности Контроль и оценка результатов освоение дисциплины для каждого обучающегося. Тестирование, сдача нормативов.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для

ответственность;	каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Спортивные и подвижные игры, разбор игровых ситуаций. Выполнение творческих заданий, подготовка презентаций. Оценка выполнения тестов, контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой Развитие физических качеств и их тестирование согласно нормам РФ. Соревнования, спортивные игры.
Профессиональные компетенции:	
ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.	Выполнение творческих заданий, подготовка презентаций. Оценка выполнения тестов, контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой
ПК 3.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.	Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами.