

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

_____ С.В. Авдашкевич
«30» 08 _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО:	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Программа подготовки:	базовая
Форма обучения:	очная / заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	среднее общее образование

Санкт-Петербург
2017 г.

Разработчики

Юдина Н.А., к.п.н., преподаватель колледжа

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 38.02.04 Коммерция (по отраслям)
«29» августа 2017 г., протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

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

учебная дисциплина входит в учебный общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК8	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: групповая работа для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

заочная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 228 часов.

Вариативная часть не предусмотрена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	236	68	72	64	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	118	34	36	32	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	118	34	36	32	16
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	118	34	36	32	16
Форма промежуточной аттестации ²	З, ДЗ	З	З	З	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Курс		
		1	2	3
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	236	98	98	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	8	2	2	4
В том числе:				
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	4	2	2	
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4	-	-	4
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	228	96	96	36
Домашняя контрольная работа	+			+
Форма промежуточной аттестации ²	ДЗ	-	-	ДЗ

² Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов							Уровень освоения ³	
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР		СР
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	90		44	46	90	3		89	
Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала	6		2	4	6			6	2,3
	Практические занятия Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.			2						
	Самостоятельная работа Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.				4				6	
Тема 1.2. Беговые упражнения	Содержание учебного материала	32		18	14	34	1		33	2
	Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.			18			1			
	Практические занятия Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.									
	Самостоятельная работа Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				14				33	
Тема 1.3. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	26		12	14	25			25	2
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.									
	Практические занятия Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок			12						

	Самостоятельная работа Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.			14				25	
Тема 1.4. Упражнения метания на дальность	Содержание учебного материала	26		12	14	25		25	2
	Биомеханические основы метания. Метание гранаты на дальность 500 гр. (д), 700 гр. (ю).								
	Практические занятия Выполнение упражнений метания гранаты на дальность 500 гр.(д), 700 гр. с места и разбега.			12					
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений метания на дальность самостоятельно. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Сделать сообщение о технике метания л/а снарядов.				14			25	
Раздел 2.	Спортивные игры	80	-	52	28	84		84	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	42	-	28	14	44		44	2
	Практические занятия Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам.			28					
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				14			44	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	38	-	24	14	40		40	2
	Практические занятия Выполнение упражнений с мячом; верхняя подача с мячом, приём и передача мяча стоя на месте и в движении, прямой нападающий удар, блокирование, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам			24					
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»				14			40	
Раздел 3.	Гимнастика	58		14	44	60	1	4	55
Тема 3.1 Строевые упражнения и приёмы	Содержание учебного материала	14		2	12	14		14	2
	Выполнение строевых команд и упражнений на месте и в движении. Акробатическая, ритмическая и атле-								

	тическая гимнастика											
	Практическое занятие 47 Выполнение организующих команд и приемов, построение и перестроение на месте и в движении, передвижение с изменением длины шага.			2								
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений, составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.				12						14	
Тема 3.2 Акробатические упражнения и комбинации	Содержание учебного материала	14		4	10	16		1			15	
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию							1				
	Практические занятия 48-50 Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперед-назад, стойки на лопатках (д), на руках, голове (ю). Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию для (д) и (ю).			4								
	Самостоятельная работа Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				10							15
Тема 3.3 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	16		6	10	14			2		12	
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики, состоящей из 18-20 упражнений под музыку.											
	Практические занятия Выполнение гимнастических упражнений: стилизованные комплексы ОРУ на формирование точности и координации движений, упражнения из современных танцев. Выполнение упражнений художественной гимнастики: со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки), с обручем (хваты, повороты, броски, перекаты, вращения).			6					2			
	Самостоятельная работа Составление композиций или упражнений ритмической или художественной гимнастики под музыку. Самостоятельные прыжки на скакалке за 30 сек., 1 мин. Вращение обруча за 1 мин., постепенно увеличивая количество обручей от 2 до 5.				10							12
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	14		2	12	16			2		14	
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями											
	Практическое занятие Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			2								

	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				12				14	
Промежуточная аттестация (Зачеты / Дифференцированные зачеты)		8				2				
ВСЕГО		236	-	118	118	236	4	4	228	

³ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Спортивный зал (395 кв.м.) с двумя раздевалками

СПБ, Рижский пр., д. 26, Лит. Б.

Спортивный инвентарь: мячи для игры в футбол, мячи для волейбола, мячи баскетбольные; сетка волейбольная, ворота футбольные, кольца баскетбольные, козел гимнастический, канат, кольца, турники.

- Помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал 450,5 кв.м, со вспомогательными помещениями (раздевалки, душевые) -107,8 кв.м)

г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит.А

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, конь для прыжков, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, конусы для разметки полей и трасс.

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1995 кв.м.) (часть футбольного поля - 1775 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м) г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит. К

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту и в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, барьеры для бега,

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1/граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-049336.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1.

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб.: СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

Периодические издания

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «iBooks» (<https://iBooks.ru>)
2. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» (<http://grebennikon.ru>)
3. Электронная библиотека СПбУУиЭ (<http://library.ime.ru>)
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» (cyberleninka.ru)

Информационные ресурсы в сети «Интернет»:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Устный фронтальный и индивидуальный опрос Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам</p> <p>Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

Вариативная часть не предусмотрена.