

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

**Адаптированной образовательной программы
– программы подготовки специалистов среднего звена**

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

код и наименование специальности (профессии)

Уровень профессионального образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника
Менеджер по продажам

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности (профессии) среднего профессионального образования 38.02.04. Коммерция (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

указать принадлежность дисциплины к учебному циклу

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

- формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- 2) повышение уровней физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- 3) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- 4) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- 5) приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- 6) обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы 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 дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретическое обучение	16
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам	16
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств	40
выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	20
выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	22
выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	20
Форма промежуточной аттестации по дисциплине дифференцированный зачет 4, 6 семестр.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1:	Легкая атлетика	60	2
Тема 1.1 Основа здорового образа жизни. Тема 1.2 Совершенствование техники бега. Тема 1.3 Обучение техники прыжков. Тема 1.4 Обучение техники метания мяча, гранаты	Содержание учебного материала	4	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1
	Практические занятия	26	2
	Обучение и закрепление техники низкого старта. Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Обучение и закрепление техники эстафетного бега 4x100м(с). Обучение и закрепление техники преодоления препятствий Обучение и закрепление техники бега на 2000м (девушки) и 3000м (юноши) Обучение и закрепление техники метания гранаты и мяча на дальность. Обучение и закрепление техники челночного бега 3x9 м(с) Обучение и закрепление техники различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений. Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение и закрепление техники силовых упражнений. Выполнение контрольно-тестовых заданий без учета времени. Подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Самостоятельная работа обучающихся: оздоровительный бег, для развития и совершенствования основных двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины. Обязательное проведение разминки. Написание рефератов, докладов, сообщений на темы: «Основы здорового образа жизни», «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни», «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями». Выполнение домашнего задания в соответствии с тематикой первого раздела. Выполнение упражнений по прыжкам в длину с разбега, метание гранаты и малого мяча.	30	
Раздел 2:	Баскетбол.	56	
Тема 2.1 Обучение техники ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу, основы методики самостоятельных занятий по баскетболу		1

<p>Тема 2.2 Обучение техники бросков мяча.</p> <p>Тема 2.3 Техника ведения мяча.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника выполнения ведения мяча одной рукой. Техника выполнения ведения мяча попеременно двумя руками. Техника выполнения ведения мяча с сопротивлением. Техника выполнения ведения мяча в парах, тройках. Техника выполнения передачи мяча от груди. Техника выполнения передачи мяча от головы с ударом об пол. Техника выполнения передачи мяча со сменой мест. Техника выполнения передачи мяча на два шага. Техника выполнения броска мяча со средней дистанции. Техника выполнения броска мяча с трех очковой линии. Техника выполнения броска мяча со штрафной линии. Техника выполнения броска мяча с двух шагов. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>	24	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение упражнений на развитие физических качеств: прыгучести, гибкости, координации. Выполнение упражнений для развития силы брюшного пресса и спины. Написание рефератов на темы: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья», «Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек». Работа с дополнительной литературой. Выполнение домашнего задания в соответствии с тематикой второго раздела Выполнение упражнений ловле и передаче мяча, ведение мяча и броска мяча.</p>	28	
<p>Раздел 3:</p>	<p>Волейбол</p>	76	
<p>Тема 3.1 Обучение техники подачи мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	4	1
<p>Тема 3.2 Обучение техники приема и передачи мяча.</p> <p>Тема 3.3 Обучение технико-тактическим действиям.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения нижнего приема мяча. Отработка техники нижней подачи мяча и приёма мяча после подачи. Техника выполнения прямого атакующего удара мяча Техника выполнения диагонального атакующего удара мяча Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p>	34	2

	<p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Выполнение упражнений специально-физической направленности. Игровые упражнения по совершенствованию техники игры волейбол, другие спортивные игры. Написание рефератов на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала», «Особенности самостоятельных занятий для спортивных игр», «Способы предупреждения травматизма на занятиях физкультурой и спортом» Учебно-методическая работа с учебной и справочной литературой. Выполнение домашнего задания в соответствии с тематикой третьего раздела Выполнение упражнений верхней и нижней передаче мяча, прием мяча и атакующего удара.</p>	38	
Раздел 4:	Гимнастика	44	
Тема 4.1 Упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастики. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1
Тема 4.2 Упражнения на гимнастических снарядах.	Практические занятия	18	2
	<p>Выполнения упражнений со скакалками. Выполнения упражнений с гимнастическими обручами. Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Учебные занятия с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость, расслабление, элементы релаксации. Выполнение домашнего задания в соответствии с тематикой четвертого раздела</p>	22	
	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 рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Указываются образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

1) Технология индивидуализации обучения: это форма, модель организации учебного процесса, при которой:

- 1) преподаватель взаимодействует лишь с одним обучающимся;
- 2) один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения.

2) Технология коллективного способа обучения: - это работа учащихся в парах сменного состава.

3) Игровые технологии

4) Технология уровневой дифференциации обучения: это

- 1) создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента;
- 2) комплекс методических, психолого-педагогических и организационно управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности (профессии) реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерных симуляций (для ППКРС – использование электронных образовательных ресурсов), групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций (для ППКРС – анализа производственных ситуаций), психологических и иных тренингов, индивидуальных и групповых проектов (для ППКРС) – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3-6	ТО	применение электронных образовательных ресурсов
	ПЗ	индивидуальные и групповые проекты
	ЛР	-

*) ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные занятия

Для обучающихся с иными нарушениями при проведении учебных занятий рекомендуется использование мультимедийных комплексов, электронных учебников и учебных пособий, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся. Также предусмотрены технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint, Photoshop; мультимедийный проектор, экран. К техническим средствам, обеспечивающим обучение относятся персональные компьютеры со специальным интерфейсом, телефонные устройства с текстовым выходом.

Адаптированная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией по дисциплине в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам для каждого обучающегося с инвалидностью или ОВЗ предоставляется ему не менее чем одного учебного, методического печатного или электронного издания по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Для обучающихся с иными нарушениями

комплектация библиотечного фонда осуществляется электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов, изданной за последние 5 лет. Библиотечный фонд помимо учебной литературы, включает официальные справочно-библиографические и периодические издания. При наличии запросов обучающихся обеспечивается доступ к ресурсам с использованием специальных технических и программных средств.

Обучающиеся с инвалидностью или ОВЗ должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме видеофайла.

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса обучающихся с инвалидностью или ОВЗ должна быть отражена специфика требований к доступной среде:

- организация рабочего места обучающегося;
- технические и программные средства общего и специального назначения.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся с инвалидностью и ОВЗ должны быть обеспечены доступом к сети Интернет. Также необходимо уделить внимание индивидуальной работе преподавателя и обучающихся. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (288 кв. м.)

Тренажерный зал (144 кв. м.)

2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

Маты, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, штанги, скакалки, канат, обручи, фишки, палки гимнастические, мячи теннисные, флажки.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.:КноРус, 2016.- <https://www.book.ru/book/919257>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник /Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник /Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» - <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru» - <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ЮРАЙТ» - <https://biblio-online.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> ● использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	Методы оценки результатов: <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. <i>Легкая атлетика.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами

	<p>лёгкой атлетики. Выполнение контрольных упражнений. <i>Спортивные игры.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.. Выполнение контрольных упражнений. <i>Атлетическая гимнастика.</i> Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года; На выходе – в конце учебного года.</p>
<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. 	<p>Форма контроля обучения: -практические задания по работе с информацией; -домашние задания проблемного характера; Оценка подготовленных обучающимся комплексов упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачет.</p>

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Выполнение обязанностей при работе в команде; соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; построение профессионального общения с учетом социально- профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации	- тестовое задание - практическое задание - контрольный норматив -комплекс упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	

	<p>профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	
--	---	--