

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Техникум Пермского института (филиала)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

форма обучения **очная**

Пермь, 2019

СОГЛАСОВАНА:

Цикловой методической
комиссией гуманитарных,
социально-экономических,
естественно-научных и общих
профессиональных дисциплин
техникума


Протокол № 2

от «12» сентября 2019 года

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров**

Председатель цикловой
методической комиссии

 /Чернавина Т.В./

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 /Яковлев В.Н./

Составитель (автор):

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума ПИ
(ф) РЭУ им. Г.В.Плеханова

Рецензент:

Левин К.Б., мастер спорта по спортивной
гимнастике, доцент кафедры теории и методики
ПГГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров на базе среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной программы подготовки специалистов среднего звена, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и преподаётся на всех курсах обучения.

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

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» 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.

Обучающийся должен обладать следующими **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка	236	часов
включая		
обязательная аудиторная учебная нагрузка	116	часов
самостоятельная работа	104	часов
консультации	16	часов
ВСЕГО	237	часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>116</i>
в том числе:	
лекции	<i>6</i>
практические работы	<i>110</i>
консультации	<i>16</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>104</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
Раздел 1. Основы физической культуры		36	
	Лекции	6	
Тема 1.1. Задачи дисциплины.	Лекция 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями	2	1
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция 3. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов	2	1
	Практическая работа	10	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре.	2	2
	Практическая работа 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах; - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2

	Практическая работа 3. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения на тренажерах	2	2
	Практическая работа 4. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 5. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	Самостоятельная работа Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке	20	
Раздел 2. Легкая атлетика		46	
	Практическая работа	26	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 6. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	2
	Практическая работа 7. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Практическая работа 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическая работа 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическая работа 10. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.	2	2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м.	2	2
	Практическая работа 12. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 13. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическая работа 14. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	Практическая работа 15. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	2	

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 16. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 17. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2
	Практическая работа 18. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа Пробежки на свежем воздухе	20	
Раздел 3. Баскетбол		36	
	Практическая работа	16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа 19. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	Практическая работа 20. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа 21. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 22. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2
	Практическая работа 24. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическая работа 25. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
	Самостоятельная работа	20	

	Упражнения с мячом. Закрепление техники ведения и передачи мяча.		
Раздел 4. Волейбол		36	
	Практическая работа	16	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическая работа 27. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	2
	Практическая работа 28. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа 29. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 30. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическая работа 31. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	2
	Практическая работа 32. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 33. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	Практическая работа 34. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения). Участие в двухсторонней игре	2	2
	Самостоятельная работа Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач	20	
Раздел 5. Лыжная подготовка		30	
	Практическая работа	20	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного	Практическая работа 35. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной	2	2

хода.	стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическая работа 36. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 37. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъема и спусков.	2	2
	Практическая работа 38. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
	Практическая работа 39. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	2
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическая работа 40. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 41. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 42. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 43. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов.	2	2
	Практическая работа 44. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	Самостоятельная работа Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на лыжах.	10	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		36	
	Практическая работа	22	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 45. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	2	2

	Практическая работа 46. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	2
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа 47. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	2
	Практическая работа 48. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 49. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	2	2
	Практическая работа 50. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.	2	2
	Практическая работа 51. Выполнение нормативов: - сгибание и разгибание рук в упоре – девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки - подтягивание в висе с опорой на пятки – девушки	2	2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Практическая работа 52. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 53. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям.	2	2
	Практическая работа 54. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	2	2
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа 55. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	2	2
	Самостоятельная работа Проведение закаливающих процедур в домашних условиях.	14	
	Консультации	16	
	ВСЕГО	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4 ЭБС «BOOK»

Дополнительные источники:

1. Волков, В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Лутченко, Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
5. Родиченко, В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Журналы:

1. Теория и практика физической культуры. Научный журнал

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде тестирования, проверки выполнения обучающимися индивидуальных нормативов.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля	Оценка результата в обучения (компетен ции)
Умения:			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для воинской подготовки. Дневник самоконтроля для контроля показателей состояния здоровья. Использование техники бега на короткие и длинные дистанции для укрепления здоровья. Использование ОФП для достижения жизненных и профессиональных целей. Использование эстафет и групповых игр (баскетбол, волейбол) для развития физических качеств, взаимодействия и ответственности за членов команды. Лыжная подготовка для развития выносливости. Использование принципов и методов закаливания.	Выполнение нормативов практических занятиях № 5,7,8,13,17, 22,25 Тренинг по оказанию первой медицинской помощи в нестандартной ситуации и предупреждение травматизма. Контроль заданий самостоятельной работы по выполнению комплексов специальных упражнений и самостоятельных тренировок.	ОК 2,3,6

	<p>Подбор правильной методики коррекции телосложения и разработка индивидуального комплекса физических упражнений.</p> <p>Анализ рекомендуемых средств физической культуры при конкретном заболевании.</p> <p>Возможности тестирования уровня совершенствования психофизиологических качеств.</p>		
Знания			
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p> <p>Физическая подготовка студента для исполнения воинской обязанности.</p> <p>Варианты решения в нестандартных ситуациях (растяжения, ссадины, переломы).</p> <p>О роли физической культуры для будущих военнослужащих.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Способы предупреждения профессиональных заболеваний.</p> <p>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>антропометрические индексы и номограммы</p> <p>Методики регулирования эмоциональных состояний.</p>	<p>Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля и анализ результатов.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по диагностика и самодиагностика состояния организма.</p> <p>Тестирование эмоционального состояния.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по разработке комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, самостоятельных тренировок, оздоровительной программы с учетом заболевания.</p>	ОК 2,3,6

Основы здорового образа жизни	<p>Роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Поддержание репродуктивной функции.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов.</p>	<p>Контроль выполнения заданий</p> <p>самостоятельной работы по изучению методик: проведения закаливающих процедур и регулирование эмоционального состояния человека;</p> <p>проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки;</p> <p>использование ЛФК и массажа для реабилитации при различных заболеваниях.</p>	ОК 2,6
-------------------------------	---	---	--------

Разработчик:

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова