

ПОА КИРОВСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Рассмотрено
на заседании ПЦК
Протокол № 4
30 июня 2023г.

Утверждена приказом
директора ПОА «КТЭТ»
№ 15 от 30.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины

"Физическая культура"

для специальности СПО 38.00.00

«Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Техническая

и содержательная экспертиза- проведена Жуковой Н. М,зав.заочным отделением КТЭТ

Киров
2023

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (СПО) 38.00.00 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» в части освоения основного вида профессиональной деятельности.

Составитель: преподаватель КТЭТ Тарасов С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.00.00 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

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

Цели и задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурных компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. (ОК 3.)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся

должен уметь:

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

должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

при очной форме обучения

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **120** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)		236		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		116		
в том числе:				
теоретические занятия		2		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		120		
в том числе:				
Итоговая аттестация в форме		дифференцированного зачета		
		38.00.00		
		Очная 2г.10мес	Заочная 2г.10мес	Заочная 1г.10мес
Максимальная учебная нагрузка, час.		236	236	236
обязательная аудиторная учебная нагрузка , час.		116	8	6
включая практические занятия, час.		114	6	4
самостоятельная работа, час		120	228	230

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем, часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение	Содержание учебного материала 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 4. Правила составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, дозировка. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самостоятельная работа 10час	34	1
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль. 2. Прыжки с разбега в длину, высоту. Охрана здоровья, гигиенические требования. 3. Бег на длинные дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль. Самостоятельная работа обучающихся: 20час. Техника и тактика бега на короткие дистанции Техника и тактика бега на длинные дистанции Техника и тактика прыжка в длину с разбега Техника и тактика прыжка в высоту с разбега Техника и тактика эстафетного бега 4 x 100; 4 x 400; Развитие физических и моральных качеств	40	
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Правила игры, разметка. Охрана здоровья, гигиенические требования. 2. Индивидуальные приемы на площадке. 3. Техника защиты и нападения. 4. Тактика защиты и нападения. 5. Привитие судейских навыков. Самостоятельная работа обучающихся 20час. Техника индивидуальных приёмов, передвижений. Тактика защиты Тактика нападения Развитие эмоциональной устойчивости, физических качеств.	40	
Раздел 4. Гимнастика	Содержание учебного материала 1. Мониторинг на подвижность суставов. 2. Развитие пространственной ориентации. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка. 3. Развитие гибкости, ловкости. Охрана здоровья.	40	

	Страховка, самостраховка.		
	4. Развитие координации, равновесия. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		2
	5. Развитие силы. Самоконтроль. Страховка.		2
	Самостоятельная работа обучающихся 20час.		
	Техника выполнения упражнений на параллельных, разновысоких брусьях. Страховка.		2-3
	Техника выполнения упражнений на опорных прыжках. Страховка.		2-3
	Техника выполнения упражнений на акробатической дорожке. Страховка.		2-3
	Комплекс упражнений по художественной гимнастике (обруч, скакалка)		2-3
	Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Страховка.		2-3
Раздел 5.	Содержание учебного материала	40	
Занятия на лыжах	1. Охрана здоровья. Гигиенические требования. Подбор инвентаря.	1	1
	2. Классические ходы.	2	2
	3. Коньковый ход.	2	2
	4. Подвижные игры на лыжах.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся 20час.		
	Техника выполнения скользящего шага. ОРУ на лыжах.		2
	Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов		2
	Техника выполнения попеременного двухшажного, четырёхшажного хода.		2
	Техника выполнения одновременного, попеременного двухшажного конькового хода		2
	Развитие выносливости. Накатывание.		3
Раздел 6.	Содержание учебного материала	40	
Профессионально-прикладная физическая культура	1. Развитие статической, специальной и общей выносливости.		2
	2. Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков.		2
	3. Профилактика варикозного расширения вен.		2
	4. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы.		2
	Самостоятельная работа обучающихся 30ч		
	Круговая силовая подготовка.		2
	Атлетическая гимнастика		2
	Упражнения по коррекции веса		2
	Дыхательная гимнастика		2
	Самомассаж		2
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачёт	2	2
	Всего	236	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал (аренда)
- открытая спортивная площадка;

Оборудование спортивного зала:

Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол); турник гимнастический, брусья, гимнастическое бревно, козёл, конь, скамейки, стол теннисный; штанга олимпийская, помост, шведская стенка.

Технические средства обучения:

Сетка волейбольная, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, обручи, маты гимнастические, палки гимнастические, ролик гимнастический, подпруженный мостик, секундомер, гири 8кг; 16кг; 24кг, гантели, сетка для настольного тенниса, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016 — 214 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебник. СПО-М. Кнорус, 2021
3. Муллер, А. Б. | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
4. Решетников, Н.В., Кислицин.Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средне-проф учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.А.Кислицин. - М.: ИЦ Академия. — 2021г

интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov . ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu . ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic . ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Дополнительные источники:

1. Вяткина, Л.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы по физической культуре/ Л.И. Вяткина. — Тюмень, 2019г.
2. Франк.А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов.Москва.Академия. — 2019г.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	Интерпретация результатов наблюдений за

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Специально-укрепляющие, расслабляющие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно