ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЩЕКИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦМК

_____Симкина Г.С.
Протокол №1 от 26 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа:

_____О.В.Зябрева
26 августа 2022 г.

Зябрева Ольга Васильевна
Подписано цифровой подписью: Зябрева Ольга Васильевна
Дата: 2022.10.06 13:13:38 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.05
Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Уровень освоения: базовый

Преподаватель: Дворникова Е.Ю., Шахнер В.А.

Щекино 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) – 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Щекинский политехнический колледж»

Разработчик:

Дворникова Е.Ю., Шахнер В.А., преподаватель ГПОУ ТО «ЩПК»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО – 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки и профессиональной подготовке рабочих по профессии Продавец продовольственных товаров

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов
самостоятельной работы обучающегося 120 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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:	
лабораторные занятия	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
- участие в соревнованиях по различным видам спорта; учебно-тренировочные занятия по видам спорта; написание рефератов по темам: «Выносливость как физическая способность человека», «Развитие скоростно-силовых качеств», «Гибкость. Методика ее развития», «Ловкость. Методика ее развития», «Быстрота. Методика ее развития», «Сила. Методика ее развития», «Аэробика. Виды аэробных нагрузок», «Различные комплексы упражнений с отягощениями», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Аэробика», «Атлетическая гимнастика». - выполнение различных комплексов гимнастики; -закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	
Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	Содержание учебного материала		2	
Раздел 1. Теоретические сведения Тема 1.1. Теоретические сведения	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Здоровый образ жизни. Выполнение упражнений по корректировке дыхания			
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата о влиянии вредных привычек		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	***Практические занятия***		6	
	1	*Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений. Совершенствование беговых упражнений.*		
	2	*Выполнение построений, различных видов ходьбы. Совершенствование техники выполнения построений, перестроений. Выполнение перестроений, различных видов ходьбы.*		
	3	*Совершенствование прыжковых упражнений. Совершенствование строевой подготовки.Выполнение различных гимнастических комплексов*		
	Самостоятельная работа Выполнение различных комплексов гимнастики. Выполнение физических упражнений для соблюдения оптимального режима двигательной активности. Написание рефератов по темам: ««Выносливость как физическая способность человека», «Развитие скоростно-силовых качеств», «Гибкость. Методика ее развития», «Ловкость. Методика ее развития», «Быстрота. Методика ее развития», Сила. Методика ее развития», «Аэробика. Виды аэробных нагрузок», «Различные комплексы упражнений с отягощениями».		6	
Тема 2.2 Легкая атлетика	***Практические занятия***		18	
	1	*Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.*		
	2	*Совершенствование техники низкого старта. Обучение техники метания гранаты с разбега. Совершенствование техники низкого старта., стартового разбега и метания гранаты.*		
	3	*Выполнение контрольного норматива в беге 100 м и метания гранаты. Обучение техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.*		
	4	*Выполнения контрольного норматива в беге на 3000м (юноши), 2000м (девушки). Совершенствование с техникой прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.*		
	5	*Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение техники бега по виражу. Эстафетный бег 4х 60м.*		
	6	*Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег 800м.*		

	7	*Бег на длинные дистанции – 2000м, без учета времени.*		
	8	*Совершенствование техники метания гранаты с места. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4х100м.*		
	9	*Техники метания гранаты с трех шагов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Эстафета 4х100м.низкого старта.*		
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. Написание реферата по теме: «Легкая атлетика» .		18	
Тема 2.3 **Спортивные игры (баскетбол)**	***Практические занятия***		20	
	1	*Правила игры. Совершенствование технике ведения мяча, передача и броски по кольцу. ОФП*		
	2	*Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча и бросков.*		
	3	*Выполнение технических приемов в парах и тройках. ОФП. учебная игра.*		
	4	*Взаимодействие игроков при игре в нападении. Учебная игра. ОФП.*		
	5	*Взаимодействие игроков при игре в защите. ОФП.Техника подбора мяча под своим и чужим щитом. Учебная игра*		
	6	*Тактические построения при игре в нападении. ОФП. Учебная игра. Тактические построения при игре в защите. Учебная игра .Оценить выполнение технических приемов в баскетболе: ведение мяча.*		
	7	*Совершенствование техники выполнения броска по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок.*		
	8	*Правила игры. Совершенствование технике ведения мяча, передача и броски по кольцу. ОФП Оценить тактические действия в учебной игре. Оценить выполнение технических приемов в баскетболе: передача мяча.*		
	9	*Совершенствование техники штрафного броска. ОФП. Технико-тактические взаимодействия игроков при игре в защите. ОФП.*		
	10	*Оценить выполнение технических приемов в баскетболе: броска мяча по кольцу. Оценить тактические и технические действия игроков в учебной игре.*		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу. Участие в соревнованиях по волейболу. Написание реферата на тему: «Баскетбол».		20	
Тема 2.4 **Гимнастика**	***Практические занятия***		6	
	1	*ТБ на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Терминология. Ознакомление с элементами зачетных комбинаций.*		
	2	*Совершенствование техники опорного прыжка и зачетных комбинаций на снарядах. Совершенствование зачетных комбинаций на снарядах и техники опорного прыжка.*		
	3	*Совершенствование акробатических комбинаций опорного прыжка и упражнения на снарядах. Совершенствование техники зачетных комбинаций на снарядах.*		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых комбинаций и комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составление комплекса упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.		6	
Тема 2.5 **Лыжная подготовка**	***Практические занятия***		24	
	1	*Подбор и подготовка инвентаря. ТБ на лыжной базе и занятиях. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники одновременных ходов.*		
	2	*Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов. Обучение техники преодоления препятствия. Развитие*		

		скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.		
	3	*Обучение техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств.*		
	4	*Совершенствование техники попеременного двухшажного. Прохождение дистанции 2000м.*		
	5	*Совершенствование техники одновременного хода.*		
	6	*Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.*		
	7	*Обучение техники спуска. Обучение техники подъема.*		
	8	*Совершенствование техники спуска. Совершенствование техники подъема.*		
	9	*Развитие скоростно-силовых качеств. Дистанция 1000м с учетом времени.*		
	10	*Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 5000м без учета времени.*		
	11	*Совершенствование техники преодоления препятствий, спусков и подъемов.*		
	12	*Прохождение дистанции 2000м.*		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжных ходов. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. Участие в соревнованиях по лыжной подготовке. Написание реферата по теме: «Лыжная подготовка».		24	
Тема 2.6 **Спортивные игры (волейбол)**	***Практические занятия***		30	
	1	*Ознакомление с правилами игры в волейбол.*		
	2	*Стойки и перемещения по площадке. Индивидуальные упражнения с мячом.*		
	3	*Упражнения с мячом в парах. Броски мяча снизу и сверху.*		
	4	*Подача мяча снизу и сверху, прием подач.*		
	5	*Передача сверху, броски и ловля мяча сверху двумя руками.*		
	6	*Перемещения в различных направлениях при исполнении передачи сверху.*		
	7	*Игра в мини-волейбол 2х2, 3х3, 4х4, используя полученные навыки.*		
	8	*Совершенствование техники нападающего удара через низкую сетку.*		
	9	*Совершенствование техники нападающего удара в учебной игре.*		
	10	*Прием нападающего удара с перемещением в различных направлениях.*		
	11	*Прием нападающего удара. Техника защиты. Совершенствование техники подачи мячи.*		
	12	*Индивидуальные действия игроков с мячом.*		
	13	*Обучение техники страховки у сетки. Совершенствование техники страховки у сетки.*		
	14	*Оценить технику выполнения верхней и нижней передачи мяча в учебной игре*		
	15	*Оценить технику выполнения подачи и нападающего удара мяча в учебной игре*		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Учебно-тренировочные занятия по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу. Написание реферата на тему: «Волейбол».		30	
Тема 2.7 **Атлетическая**	***Практические занятия***		12	
	1	*Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.*		

гимнастика	*2*	*Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.*		
	3	*Закрепление и выполнение основных приёмов и навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.*		
	4	*Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья (турник, перекладина, параллельные брусья и т.д.)*		
	5	*Закрепление и совершенствование техники безопорных и опорных прыжков.*		
	6	*Закрепление и совершенствование техники выполнения передвижения по узкой опоре. Закрепление и совершенствование элементов техники преодоления полосы препятствий.*		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов гимнастики. Выполнение физических упражнений для соблюдения оптимального режима двигательной активности. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		12	
		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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки и ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений).

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжной подготовкой:

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук, персональный компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень документов учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.

Основные источники:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. Физическая культура:Учебно-методический комплекс.-М.:Изд.центр ЕАОИ, 2016.-315с

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации/Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во Тамб. Гос. Тех ун-та,2008.-44с.
2. Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. невельского,2009.-47с.
3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во мичГАУ, 2008.-66с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ягодиц и ног за 10 минут в день. - Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
6. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся.- Киев: Изд-во Олимпийская литература.-2002. – 290с.
8. Жмурин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных стандартов – М.: Изд-во « Прометей».-2010.-11-13с.

9. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М.: педагогика, 1995.- 158с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 2007.-192с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Изд-во Советский спорт.-2005.-192с.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Изд-во «Здоровье».- 1989.-272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.-30с.
14. Программное организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова. - Москва: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2006.-160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Изд-во Терра-Спорт.-2000.-72с.
16. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления.- Минск: Изд-во Минтиппроэкт.-1994.-116с.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport mstm.go.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Результаты освоения дисциплины Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой,	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.

проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Легкая атлетика.** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. **Спортивные игры.** 1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); 2. Оценка технико - тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным игра; 3. Оценка выполнения студентом функции судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия целиком. **Атлетическая гимнастика (юноши)** 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями; 2. Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятия целиком. **Лыжная подготовка** 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка** 1. Оценка техники бега дистанции 5 км без учета времени. **Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным данным показателям.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.