Приложение 2.15

к ОПОП

по специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

Московской области

«Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
|  |
| № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. |

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

 Воскресенск,2021г.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа заседании ПЦКОбщеобразовательных дисциплин |  |
| Протокол № 1« 28» августа 2021г.\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермишкина Е.А./ |  |

Программа учебной дисциплины физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности КОМЕРЦИЯ, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от12 мая 2014 года № 486.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Морозова Л.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Содержание**

|  |
| --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |

**1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности КОММЕРЦИЯ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих

компетенций (ОК 1-10)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК, ЛРВ | Умения | Знания |
| ОК 1-10,ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7ЛРВ8 | Легкая атлетика: Бег с низкого старта. Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Акробатика. Волейбол: Передачи верхние, нижние. Подачи. Перемещения. Силовые упражнения: пресс, подтягивания, отжимания. Прыжки со скакалкой.  | История спорта. Правила: легкая атлетика, волейбол, гимнастика. Нормы гигиены на занятиях физической культурой.Проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой. |

**2. Структура и содержание учебной дисциплины.**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) |  236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: |  |
| Практические занятияЛекции | 116 |
| Самостоятельная работа (всего) | 118 |
| в том числе: |  |
| Подготовка к аудиторным занятиям, выполнение грамматических упражнений по заданным темам, написание рефератов, эссе, докладов, контрольных работ |  |
| Работа с первоисточниками, словарями |  |
| Работа с электронными каталогами и Интернет - ресурсами |  |
| Дифференцированный зачет | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов учебных модулей** | **Содержание учебного материала: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
|  Введение | Техника безопасности на уроках физической культуры: формаповедения при переходе на стадион, поведение на стадионе при выполнении физических упражнений. Поведение в спортивном зале на занятиях физического воспитания.  |   |  |
| . **Раздел 1.** | **Практические занятия:** |  |  |
| **Тема 1.1** | Легкая атлетика.Тестирование: бросок 1кг мяча из положения стоя. Тестирование: прыжок в длину с места, бег 100м Тестирование: бег 12 минут.  Тестирование: челночный бег 3рх10м., подтягивание.Бег с низкого стартаБег с хода, из различных положенийЭстафетный бег (передача эстафетной палочки)Бег с изменением скоростиБег с изменением направленияМарш-бросокБыстрая ходьбаБег по пересеченной местностиБег с преодолением препятствийФартлекБег с ускорениями через каждые 3 минутыКроссовый бегБег с различными заданиямиЗачет: бег 12 минут  | 54222222222222222222 | ОК 1, ОК3, ОК 5, ОК 6, ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7ЛРВ8 |
| **Тема 1.2** | **Практические занятия:** Метание мяча в цельБроски набивного мячаМетание мяча с разбега  | 222 | ОК.2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7ЛРВ8 |
|  |  |
| **Тема 1.3** | **Практические занятия:** |  | ОК 1, ОК3, ОК 5, ОК 6, ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7ЛРВ8 |
| Прыжки в длину /толчок, полет, приземление/Разбег для прыжка в длину.Прыжки в длину с 7-ми беговых шаговПрыжки в длину с полного разбега. | 2222 |
| **Самостоятельная работа:** Самостоятельная работа: комплексы на развитие физических качеств: гибкости, силы рук, силы ног, силы брюшного пресса и спины, силы стопы. | 54 |
|  |  **Раздел 2** |  |  |
|  **Тема 2.1 Гимнастика** | **14** |  |
|  **Тема 3.1** | Висы на перекладинеЗапрыгивание на коня с опорой на рукиОпорный прыжок через коняРавновесия, упорыАкробатика: кувырки, шпагаты, мостикиАкробатика: стойки, колесо, отжиманияУпражнения с набивными мячами и скакалками.**Самостоятельная работа:**Упражнения на гибкостьУпражнения на силу |  2 2 2 2 2 2 2 **14** 6 8 | ОК.2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7, ОК 1, ОК 3, ОК 5, ОК 6, ЛРВ1, ЛРВ5, ЛРВ7ЛРВ8 |
| .  **Раздел 3** |  |
| **Практическая работа:**Волейбол:Перемещения по площадкеВерхние передачи /работа ног/Верхние передачи /работа рук/Верхние передачи над собойВерхние передачи у стеныВерхняя передача над сеткой в парахПрием снизу с отскоком о полПрием снизу с отскоком о стенуПрием снизу над сеткой в парахПередачи в парах над сеткойПередачи над сеткой с перемещением назадПередачи над сеткой с перемещением в сторонуНижняя подача у стеныНижняя подача через сетку с линии атакиНижняя подача с лицевой линииНижняя подача на номераПередачи вдоль сетки в парахДиагональные передачи в парахВерхние передачи с изменением направленияБлокНападающий ударТактические действия 2х2Тактические действия 3х2Тактические действия 6х6Зачет: прыжки со скакалкой, подтягивания**Самостоятельная работа:**Перемещения по площадкеВедение мяча с изменением направленияПередачи одной, двумя рукамиДействия вратаряАтака воротЗащита воротДействия в атакеДействия в нападенииТактические действия 2х1Тактические действия 3х2Тактические действия 3х3Тактические действия 4х3Тактические действия 4х4Упражнения с набивными мячами 1 кгУпражнения с набивными мячами 2 кгУпражнения со скакалкой Броски по воротам Атака ворот в прыжкеШтрафные броскиТактические действия 4х1Тактические действия 5х5**ИТОГО:** | **50**222222222222222222222222**50**222222222222264222224236 |

 **3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ дисциплины**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть

 предусмотрен кабинет *«физической культуры»*,

**оснащенный оборудованием:**

- лаборантская преподавателя, оснащенное ПК с лицензионным ПО,

- раздевалка для девушек

- раздевалка для юношей

-спортивный зал

- гимнастические скамейки, стенки,

конь, скакалки

- беговые дорожки, легкоатлетические барьеры, колодки

- мячи: волейбольные, гандбольные, набивные

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

Л.П.Матвеев. Учебник для институтов физической культуры. Теория и методика физической культуры, Ф и С. 2019

А.Г.Фурманов Д.М.Болдарев. Волейбол М.ФиС. 2017

 В.И.Лях. тесты в физическом воспитании школьников. М.2015

М.В.Видякин, В.И.Виненко. Физкультура 11класс поурочные планы. Волгоград: Учитель, 2015. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. М.ВАКО. 2015.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в текущей редакции).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

Приказ Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613.

Письмо Минобрнауки России «Об организации изучения учебного предмета

Информационно-методическое письмо об актуальных вопросах модернизации среднего профессионального образования на 2017/2018 г. — http://www. firo.ru

**3.2.2. Основные электронные издания**

В помощь школьному учителю. [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. sai. msu. su/EAAS

Поурочные разработки/ под ред. А.П.Матвеева [Электронный ре- сурс] — Режим доступа: http://www. college. ru/astronomy/course/content/index.

Физкультура — Режим доступа: E-mail:uchitel-mosk@westmail.ru. WWW.uchitel

 Качественнаяпомощь российской школе. “образовательный проект”:www.obrazpro.ru/ E-mail:zakaz@obrazpro.ru/

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругос- вет». [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. krugosvet. ru

Энциклопедия “Физическая культура” [Электронный ресурс] — Режим доступа: http:// [www.](http://www/) cosmoworld. ru/spaceencyclopedia

1. **Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| **Знания:**  О необходимости занятиями физической культуры и спорта.Нормы гигиены на занятиях физической культурой | Полнота рассказа, правильная речь, глубокие знания в области   | Оценка решений ситуационных задачТестированиеУстный опрос Оценка письменных практических работЭкспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Техника безопасности на занятиях физической культурой |  Знания в области гигиены, внимания к командам учителя, соблюдение дистанции |
| Оказание первой помощи при получении травм | Знание основ медицины |
| **Умения:**Выполнение тестовых упражнений: челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места, бег 100м; бег 12 минут; подтягивание; прыжки со скакалкой |  Выполнение нормативов. |
| выполнение упражнений по легкой атлетике: спринт, прыжок в длину; метание гранаты | Правильное выполнение упражнений |
|  выполнение упражнений гимнастики: равновесия, упоры, кувырки, стойки | Четкое выполнение упражнений |  |
|  Четкое выполнение упражнений волейбола: передачи, подачи, блоков нападающих ударов | Четкое выполнение упражнений |  |