



Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/Е.А. Чаева/
«29» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Форма обучения: очная

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии
«Специальностей группы 38.02.00 Экономика и управление»,
протокол №1 от 28 сентября 2020 года

Председатель цикловой комиссии



/ Гладких Ю.В./

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Паспорт рабочей ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (ОГСЭ.04)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании по профилю специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина (ОГСЭ.04) Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к общепрофессиональным дисциплинам, необходимым для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

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

1.3.1 Цели изучения дисциплины

Формирование физической культуры личности обучающихся.

1.3.2. Задачи изучения дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 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;

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	110
лекционные занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
<i>Отработка упражнений по темам</i>	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 2,3,4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	26	
	Техника безопасности на уроке физкультуры Практические занятия: - обучение технике выполнения специальных упражнений; - обучение технике низкого старта, стартового разбега; - обучение технике бега на короткие дистанции; - обучение технике бега на средние дистанции; Требования к студентам: - бег 1000 м. – 18,0 с. (дев.), 14,6 с. (юноши); - прыжки в длину с места - 160 см. (дев.), 210 см. юноши); - подтягивание на выс. перекладине - 10 раз (юноши); - отжимание в упоре лежа - 10 раз (дев.): - поднимание туловища из и.п. лежа на спине - 25 раз (дев.).		
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	28	
Тема 2.Волейбол	Содержание учебного материала	34	2-3
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки; - передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча после подачи; - отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку; - нижняя прямая подача; - передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.		

	Требования к студентам: - передача мяча сверху и снизу двумя руками – по 10 раз; - передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку в парах 10 раз; - нижняя прямая подача – 10 раз; - судейства учебной игры в волейбол. Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	30	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	30	2-3
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение - основная стойка - передвижения в защитной стойке приставными шагами; - остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу. Требования к студентам: - штрафные броски по кольцу -2 (из 5 бросков); - ведение – 2 шага –бросок по кольцу – 3 (из 5); - учебная игра. Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме		
	Содержание учебного материала	20	2-3

<i>Тема 4 Кроссовая подготовка</i>	Практические занятия: - ходьба, бег по пересеченной местности - высокий старт; - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега. Требования к студентам: - кроссовый бег 2000 м. – 11, 45 мин. (дев.), 3000 м. – 14,00 мин. (юноши) Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	30	
Зачет – 3 семестр		2	
Зачет – 4 семестр		2	
Зачет – 5 семестр		2	
Зачет – 6 семестр		2	
Всего занятий		236	

3. условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных тренажеров с электронными устройствами, оборудования, инвентаря и открытых спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
- 3.вентиляционное оборудование, обеспечивающие комфортные условия проведения занятий.

Технические средства обучения:

1. мультимедиа проектор.

3.2. 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. — 424с.
2. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие школьников: Практикум. - М.: «Академия», 2015.
3. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, М.: «Академия», 2014.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова – М.: «Академия», 2014.

Дополнительная литература:

1. Методическая газета для учителей физкультуры «Волейбол». - изд-во «Первое сентября».
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пос. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.
3. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, М: Физкультура, 2015.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.ofizkulture.ru/> - Все о физкультуре
3. <http://www.fismag.ru/> - Журнал физкультура
4. http://fizkulturavshcole.narod2.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ - Сайт учителей физкультуры

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	зачет по теме
- обучение технике выполнения специальных упражнений;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике низкого старта, стартового разбега;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на короткие дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на средние дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Тема 2. Волейбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча снизу двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча после подачи;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- нижняя прямая подача;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>. Тема 3 Баскетбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- основная стойка	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передвижения в защитной стойке приставными шагами;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- остановка шагом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ловля мяча двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

- ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- бросок мяча по кольцу двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение - 2 шага – бросок по кольцу.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 4 Кроссовая подготовка	зачет по теме
- ходьба, бег по пересеченной местности	практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа
- высокий старт;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	мониторинг обучающихся

