

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»
Колледж Байкальского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

д.э.н., доцент Бубнов А. А.



25.06.2021г.

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура
Профиль социально-экономический
Специальность 38.02.04 Коммерция (в торговле)

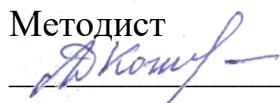
Базовая подготовка

Иркутск
2021

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259; уточнения ФИРО протокол № 3 от 25.05.2017) и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФИРО (протокол № 3 от 21.07.2015)

Согласовано:

Методист



А. Д. Кожевникова

Разработали преподаватели: Афонина С.В., Глазова Е.В, Кишинская Т.А., Шульгин А.В., Черкашин А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и профессиональной подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым дисциплинам.

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

Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1) личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

2) метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

3) предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **117 часов**, в том числе:
практические занятия – **117 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		117	
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.	Лёгкая атлетика		4
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника выполнения бега по прямой и виражу на стадионе. Прыжки в длину и в высоту. Эстафетный бег.	10	
Тема 2. Спортивные игры. 2.1 Волейбол	Волейбол	50	2
	Содержание учебного материала Перемещение по площадке в стойке волейболиста. Передача мяча сверху (в парах, тройках с перемещением). Прием мяча снизу (приём подачи, приём после нападения). Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Нападающие удары из зоны 4,2 Блокирование (одиночное, двойной блок) Защитные действия (защита углом вперед, защита углом назад), страховка блока. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры на блоке и страховка нападающего игрока. Учебная игра.		
Тема 2. Спортивные игры 2.2 Баскетбол	Баскетбол Содержание учебного материала Перемещение по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте, с изменением направления. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой то плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча по кольцу двумя руками, одной рукой. Броски мяча по кольцу со штрафной линии, 3-очковой линии. Техника выполнения «два шага, бросок» Тактика игры в нападении.	40	3

	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Учебная игра.		
Тема 2. 3. Настольный теннис.	Настольный теннис.	17	3
	Содержание учебного материала		
	Основные способы перемещения (шаги, прыжки, выпады , броски). Способы держания ракетки. Удары по мячу накатом, с полулета, с подрезкой, удар срезка. Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Игра в ближней и дальней зонах Тактика одиночных игр. Игра в защите. Правила соревнований. Контрольные нормативы		
		117	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковым тиром (электронный).

Оборудование и спортивный инвентарь:

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500 – 700 г.	– 6
2. Стартовые флажки	– 4
3. Секундомер	– 2

Инвентарь атлет. гимнастики:

1. Гимнастическая скамейка	– 3
2. Перекладина навесная	– 1
3. Штанги	– 4
4. Тренажеры	– 10
5. Скакалка	– 2
6. Гантели металлические	– 10
7. Гири	– 3

Инвентарь для спортивных игр:

1. Мяч волейбольный	– 20
2. Мяч баскетбольный	– 20
3. Мяч футбольный	– 10
4. Щит баскетбольный с кольцом	– 1
5. Волейбольная сетка	– 1
6. Насос	– 1
7. Теннисные столы	– 5
8. Теннисные ракетки	– 20

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федер. ин-том развития образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2015. - 365 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 299.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 445 с.

4. Физическая культура: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. 174 с. : ил.

5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И. И. Изотова [и др.]; БГУЭП. - Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. - 188 с.

Дополнительная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для сред. проф. образования : допущено М-вом образования и науки РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2016. - 335 с.

2. Бассук Ш. Как зарядка творит чудеса / Ш. Бассук, Д. Мэнсон, Т. Черч; пер. В. Э. Скворцова // В мире науки. - 2015. - № 1. - С. 94-101. -

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

3.3 Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах.

Занятие в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов- **117 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах- **12 часов**

Тема занятий	часы	Форма проведения
1.Комплекс упражнений с гантелями. Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса. 2.Техника выполнения приёма мяча сверху в волейболе.	2	Индивидуально-групповая работа
1.Тактика защитных действий в баскетболе. 2.Развитие координационных способностей.	4	Работа в малых группах (метод регламентированного упражнения)
1.Передача мяча на месте и в движении в баскетболе. 2.Развитие координационных способностей	2	Индивидуально-групповая работа
1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Развитие физического качества гибкость	2	Метод регламентированного упражнения
1.Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. 2.Развитие физического качества выносливость.	2	Индивидуальная работа, поточный метод.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Многообразие форм контроля дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Устный опрос, презентация
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Реферат «Вредные привычки», устный опрос
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Ведение дневника самоконтроля Итоговый контроль
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Проведение фрагмента урока. (разминка), наблюдение
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Участие и проведение различных соревнований, взаимодействие и коммуникативные действия двигательной активности в команде.
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Проведение комплекса утренней гимнастики и производственной гимнастики, наблюдение
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Реферат, устный опрос

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Судейство соревнований по волейболу и баскетболу, подвижных игр на занятиях.
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практическое занятие (показать оказание первой помощи на манекене)
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Реферат, презентация
Готовность к служению Отечеству, его защите;	Тестирование практических нормативов по физической подготовленности
Метапредметные:	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Реферат, проведение утренней гигиенической гимнастики самостоятельно.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Вводная и производственная гимнастика (показ), практическое занятие (проведение подготовительной части занятия) реферат
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Презентации на тему «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни студента»
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ), практическое занятие
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	Презентации на тему «Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями», «Гигиена труда и занятий физическими упражнениями»

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
Предметные:	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Комплекс утренней гимнастики (показ) Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ)
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Комплекс производственной гимнастики (показ), комплекс физкультминутки (показ)
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Формула подсчета физической работоспособности и утомляемости, физического развития (в процессе занятия измерение пульса в покое и после нагрузки), анализ восстановления после нагрузки.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Комплекс утренней гимнастики. Комплекс корректирующей гимнастики, направленной на профилактику профессиональных заболеваний (практическое занятие)
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Судейство, соревновательные моменты (наблюдение) Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.