МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГАПОУ**

**«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее профессиональное

Срок обучения:2 года 10 месяцев

Специальность38.02.05Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Юрга

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, укрупненная группа **38.00.00Экономика и управление**

Организация-разработчик: ГАПОУ ЮТАиС

Разработчики:

Лярская Лариса Викторовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ ЮТАиС

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА

на заседании МК общеобразовательных дисциплин

Председатель МК Гончарова Светлана Петровна

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и РАБОЧЕЙ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 10 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 12 |

**1. паспортРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочаяпрограмма учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление

**1.2. Место учебной дисциплины в программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:**дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Способствовать формированию компетенций:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4.Количество часов на освоение рабочей программы учебной 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**

**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 работы | *--* |
| практические занятия | *--* |
| контрольные работы | *22* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *120* |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа*  *Кроссовая подготовка*  *Общая физическая подготовка*  *Силовая подготовка* | *120*  *20*  *60*  *40* |
| *Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах, дифференцированного зачета в 6 семестре* | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **20** | *2-3* |
|  | 1. Инструктаж по ТБ. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 100м. 3. Совершенствование техник бега на средние дистанции Бег 2000м. Общая физическая подготовка. 4. Бег отрезками 3х10 (10х10) . Общая физическая подготовка. 5. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. | | 16 |
| **Контрольные работы**  1. Тестирование: прыжок в длину с места. Тест для развития мышц брюшного пресса.  2. Тестирование: подтягивание на низкой перекладине. Бег 100м. | | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление комплекса общеразвивающих упражнений  Тренировка силы мышц рук и плечевого пояса  Выполнение упражнения по кроссовой подготовке. | | | 12 |  |
| **Раздел 2.**  **Спортивные игры** (баскетбол) | **Содержание учебного материала** | | | **10** | *2-3* |
| 1. Совершенствование приёмами владения мяча, броски в кольцо с 2х шагов в кольцо. 2. Передачи мяча в парах, тройках. Простейшие комбинации Учебная игра. 3. Эстафеты с ведением и бросками в кольцо. Общая физическая подготовка. 4. Тактика игры. Штрафной бросок. Броски в кольцо по точкам. 5. ТБ Правила поведения в тренажёрном зале. Развитие силы мышц бр./пресса и спины. | | | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение круговой тренировки. | | | 10 |  |
| **Раздел 3.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | **13** | *2-3* |
| 1. Элементы дыхательной гимнастики А.СтрельниковойТБ 2. Акробатика: комбинация по акробатике. Опорный прыжок. 3. Тест на гибкость. Равновесие. Упражнения с набивными мячами. 4. Длинный кувырок. Серия кувырков. Круговая тренировка. 5. Стретчинг-гимнастика Упражнения у хореографическото станка. Общая физичес | | | 13 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие гибкости.  Развитие гибкости.  Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики | | | 12 |  |
| **Зачет (3 семестр)** | | | | **1** |  |
| **Раздел 4.**  **Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | *2-3* |
| 1. Инструктаж по ТБ. Правила переноса лыжного инвентаря и провоза в общественном транспорте 2. Прохождение дистанции свободным стилем. 3. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжной палочкой. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Общая физическая подготовка | | | 5 |
| **Контрольные работы**  Зачёт по лыжной подготовке: дистанция 3км | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Лыжная прогулка | | | 10 |  |
| **Раздел 5.**  **Спортивные игры**  **(волейбол)** | **Содержание учебного материала** | | | **12** | *2-3* |
| 1. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Приём и передача мяча, волейбол в кругу. 2. Волейбол: простые комбинации в парах, тройках. Учебная игра. 3. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. 4. Балансировка: (верхняя, нижняя, сочетание передач). Учебная игра. 5. Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра. 6. Учебная игра в 3 паса. Круговая тренировка. 7. Учебная игра. Ведение счёта. | | | 12 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение круговой тренировки.  Тренировка силы мышц рук и плечевого пояса. | | | 20 |  |
| **Раздел 6.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **5** | *2-3* |
| 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2. Развитие силы мышц брюшного пресса. 3. Совершенствование техники эстафетного бега. | | | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие координации и прыгучести.  Составление комплекса общеразвивающих упражнений. | | | 14 |  |
| **Зачет (4 семестр)** | | | | **1** |  |
| **Раздел 7.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **16** | *2-3* |
| 1. | | 1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники метания гранаты(500гр.). Метание гранаты на дальность. Прыжки через скакалку за 1 минуту. 2. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.   3. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.  4. Совершенствование техник бега на средние дистанции Бег 2000м. Общая физическая подготовка.  5. Бег отрезками 3х10 (10х10) . Общая физическая подготовка | 12 |
| **Контрольные работы**   1. Тестирование: 6-минутный бег. Тест на мышцы брюшного пресса. 2. Тестирование: прыжок в длину с места. Тест для развития мышц брюшного пресса. 3. Тестирование обязательных видов ГТО. Зачет | | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие координации и прыгучести.  Составление комплекса общеразвивающих упражнений.  Выполнение упражнения по кроссовой подготовке. | | | 14 |
| **Раздел 8.**  **Спортивные игры**  **(баскетбол)** | **Содержание учебного материала** | | | **11** | *2-3* |
| 1. Совершенствование приёмами владения мяча, броски в кольцо с 2х шагов в кольцо. 2. Передачи мяча в парах, тройках. Простейшие комбинации Учебная игра. 3. Тактика игры. Штрафной бросок. Броски в кольцо по точкам. 4. ТБ Правила поведения в тренажёрном зале. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. | | | 11 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение круговой тренировки | | | 10 |  |
| **Зачет (5 семестр)** | | | | **1** |  |
| **Раздел 9.**  **Спортивные игры**  **(волейбол)** | **Содержание учебного материала** | | | **10** | *2-3* |
| 1. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Приём и передача мяча ,волейбол в кругу. 2. Простые комбинации в парах ,тройках Учебная игра. 3. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. 4. Балансировка: (верхняя, нижняя, сочетание передач) Учебная игра. 5. Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра. 6. Учебная игра. Прыжковая подготовка. | | | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение круговой тренировки.  Тренировка силы мышц рук и плечевого пояса. | | | 10 |  |
| **Раздел 10.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | *2-3* |
| 1. Совершенствование техники метания гранаты(500гр.). Метание гранаты на дальность. Прыжки через скакалку за 1 минуту. 2. Беговые, прыжковые упражнения. Круговая тренировка. 3. Развитие силы мышц брюшного пресса. 4. Совершенствование техники эстафетного бега. 5. Кроссовая подготовка 6. Тестирование видов испытаний ГТО по выбору | | | 6 |  |
| **Контрольные работы**   1. Тестирование: 6-минутный бег. 2. Тест на мышцы брюшного пресса. | | | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие координации и прыгучести  Составление комплекса упражнений  Стретчинг  Силовая подготовка.  Кроссовая подготовка | | | 8 |
| **Дифференцированный зачет** | | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | | **236** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

* наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
* наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. образования/ А.А.Бишаева – 7-е изд. стер. – М: Издательский центр «Академия», 2019. – 304с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Интернет-источники

1. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
2. http://www.gto.ru/Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (официальный сайт)
3. http://www.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.
4. http://ball.r2.ru/- Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| уметь: |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение нормативов физической подготовки |
| знать: |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Выполнение тестовых заданий |
| - основы здорового образа жизни | Выполнение тестовых заданий |