Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Ветлужский лесоагротехнический техникум»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА | СОГЛАСОВАНО |
| на заседании МК общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплинруководитель МК  *Л.М.Попадинец*

|  |
| --- |
|  *подпись*  |

Протокол  *№ 1* *от « » 2022 г.* |  Заместитель директора по учебно-производственной работе  *М.В. Замышляева*

|  |
| --- |
|  *подпись*  |

*от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.* |

Рабочая программа

Дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Форма обучения - очная

Ветлужский район

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014 года № 539.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
|  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |

*ОК 2 – организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.*

*ОК 3– принимать решение в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.*

*ОК 6 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.*

*ОК 8 – Вести здоровый образжизни, применять спортивно-оздоровительные методыи средствадля коррекции физического развития и телосложения.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | **ЛР 1** |
| Имеющий готовность к служению Отечеству, его защите | **ЛР 3** |
| Проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | **ЛР 6** |
| Демонстрирующий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | **ЛР 7** |
| Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | **ЛР 8** |
| Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | **ЛР 9** |
| Соблюдающий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений | **ЛР 10** |
| Имеющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | **ЛР 11** |
| Осознающий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | **ЛР 12** |
| Понимающий ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания,****определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать сколлегами, руководством, клиентами. | **ЛР 17** |
| Личностные результатыреализации программы воспитания,определенные ключевыми работодателями |
| Активно применяющий полученные знания на практике | **ЛР 21** |
| Способный анализировать производственную ситуацию, быстропринимать решения | **ЛР 22** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Обязательная учебная нагрузка** | 124 |
| в том числе: |
| **Лабораторные и практические занятия,**Легкая атлетикаБаскетболВолейбол Лыжная подготовкаПрофессионально-прикладная физическая подготовка - адаптивная физическая культураАтлетическая гимнастикав том числе, **промежуточная аттестация** в виде: 6 семестр - дифференцированный зачет.**Всего:** | **118**30222224108 2**118** |
| **Самостоятельная работа** | 6 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.****Практический** | Лабораторные и практические занятия | 118 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | 2 |  |
| **Легкая атлетика** |  | 30 |  |
| **1.1.Спринтерский бег** | Содержание учебного материала | 10 |  |
| Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м.,  | 6 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- - бег слабой интенсивности 1 км  | 2 |  |
| **1.2.Бег на средние и длинные дистанции.** | Содержание учебного материала | 11 |  |
| Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 8 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км- бег по пересеченной местности 2 км | 2 |  |
| **1.3.Прыжок в длину с разбега, с места** | Содержание учебного материала | 10 |  |
| Техника прыжка в длину с места, разбега «согнув ноги». | 6 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- бег 2 км - выполнение комплекса упражнений( прыгуна) |  |  |
| **1.4.Прыжок в высоту с разбега** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».  | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК.8 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся- выполнение комплекса упражнений(прыгуна) |  |  |
| **1.5. Метание гранаты** | Содержание учебного материала | 9 |  |
| Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).Челночный бег 3Х10. | 6 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс |  |  |
| **Баскетбол** |  | 22 |  |
| **Техника владения мячом** | Содержание учебного материала | 11 |  |  |
| - Ведение мяча- Передачи мяча | 8 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- игра в баскетбол |  |  |
| **Броски мяча по кольцу** | Содержание учебного материала | 11 |  |
| - Штрафной бросок в кольцо.- Бросок в кольцо, после ведения- Бросок в кольцо со средней дистанции | 8 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- игра в баскетбол- Броски по кольцу изученными способами |  |  |
| **Тактические варианты игры в защите и в нападении** | Содержание учебного материала | 9 |  |
| - Личная защита- Зонная защита- Быстрый прорыв- Учебная игра с заданием | 6 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва. |  |  |
| **Волейбол**  |  | 22 |  |
| **Техника приемов и передач** | Содержание учебного материала | 11 |  |
| - Стойки перемещения - Прием мяча сверху- Прием мяча снизу- Передачи мяча сверху, снизу | 8 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- игра в волейбол |  |  |
| **Техника подачи мяча** | Содержание учебного материала | 11 |  |
| - Верхняя прямая подача-Нижняя прямая подача | 8 |  ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Отработка верхней, нижней подачи |  |  |
| **Техника нападающего удара и блокирование** | Содержание учебного материала | 9 |  |
| - Нападающий удар- Блокирование мяча | 6 |  ОК 2ОК 3ОК 6 |
| Самостоятельная работа обучающихся-Отработка нападающего удара- игра в волейбол |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  | 24 |  |
| **Сведения о лыжном спорте** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.  | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения- Подготовить снаряжение для занятий на лыжах |  |  |
| **Попеременный двухшажный ход** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| - Техника попеременного двухшажного хода- Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Прохождение дистанция 3 км |  |  |
| **Одновременный одношажный ход** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| - Техника одновременного одношажного хода- Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- прохождение дистанция на 5 км |  |  |
| **Одновременный двухшажный ход****Одновременный бесшажный ход** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| - Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода- Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов |   |  |
| **Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода** | Содержание учебного материала | 5 |  |  |
| - Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода- Прохождение дистанции 5 км. | 2 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Прохождение дистанции 5-6 км |  |  |
| **Способы подъемов в гору** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| - Подъем скольжением- Подъем ступанием- Подъем полуелочкой- Подъем елочкой- Подъем лесенкой | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Совершенствование подъемов в гору изученными способами |  |  |
| **Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений** | Содержание учебного материала | 7 |  |
| - Высокая стойка- Низкая стойка- Основная стойка- Поворот в движении- Поворот переступанием- Поворот в упоре и из упора- Торможение « плугом» и «полулплугом»- Торможение боковым соскальзываниемПрохождение дистанция 5 км норматив | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Катание с гор, применение изученных способов |  |  |
| **Раздел 3****Профессионально-прикладная физическая подготовка****Адаптивная физическая культура** | Содержание учебного материала | 13 |  |
| - Комплекс упражнений вводной гимнастики- Комплекс упражнений производственной гимнастики- Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Корегирующая гимнастика при нарушении осанки. | 10 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы |  |  |
| **Атлетическая гимнастика**  | Содержание учебного материала | 11 |  |
| - Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой- Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы- Работа на тренажерах на различные мышечные группы | 8 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Проделать изученные на уроках комплексы |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | 6 семестр - дифференцированный зачет. | 2 |  |
|  **Всего:** |  | 124 |  |

**3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивное оборудование и инвентарь спортивного зала: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные об­разовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть

использованы:

* тренажерный зал;
* лыжная база с лыжехранилищем.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.

**3.2.3. Дополнительные источники:**

 **1.** Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.,. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| умения:• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Демонстрировать уменияприменения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. | Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности. | Устный опрос, тестирование, зачет, дифференцированный зачет |