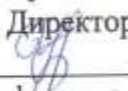


Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Чухломский лесопромышленный техникум имени Ф.В. Чижова Костромской области»

Утверждена:  
Директор

  
Е.А. Ксенофонтова

Приказ № 91 от 31.08.2018 г.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2018 год

Программа учебной дисциплины " Физическая культура" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.04 Коммерция по отраслям.

Организация - разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Чухломский лесопромышленный техникум имени Ф.В. Чижова Костромской области»

Разработчик:

Голубев Александр Александрович, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция по отраслям.

Может использоваться на базе основного общего и среднего общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.04. Физическая культура).

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

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения,
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей будущей трудовой деятельности,
- воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **овладеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 20 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 98 часов.

Программой предусмотрено два часа лекционных занятий, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>20</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>6</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>98</i>
в том числе:	
-Занятия в спортивных клубах и секциях, кружках, выполнение упражнений по общей физической подготовке:	
Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	
Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	
Бег на развитие общей выносливости от 2 до 5 км.	
Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	
Отработка техники бега и техники дыхания.	
Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений.	
Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Упражнения на координацию движения.	
Отработка техники катания на лыжах различным ходом.	
Выполнение упражнений по общей физической подготовке по заданию .	
Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	
Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	
Совершенствование технических приемов в баскетболе	
Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.	
Упражнения по совершенствованию технических приемов в волейболе	

Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	
Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	
Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	
-написание реферативных работ,	
-составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития,	
- составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, производственной и гигиенической гимнастики, Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	
- темы, выделенные на самостоятельное изучение: Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)	
- доклады;	
- мультимедийные презентации;	
- подготовка к зачётам	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		10	
<b>Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала		
	1. Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность	1	2
	2. Социально- биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия	В процессе уроков	
	Самостоятельная работа обучающихся. Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме	2	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	В процессе уроков	
	2. Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК	В процессе уроков	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом	2	
<b>Тема 1.3. Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)</b>	1. Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка	В процессе уроков	2
	2. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в	1	2

	процессе занятий физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		20	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	Самост.	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 5x 10 м		2
	Отработка техники старта. Бег 100м		2
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500 м Финиширование.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции.		2
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка		2
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		
<b>Тема 2.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)		2
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м		2
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 2-3км		2



	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места		2
	Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления		2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		
<b>Тема 2.5. Прыжок в высоту</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту		2
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления		2
	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		
<b>Тема 2.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.		2
	Метание снаряда с места. Метание снаряда с разбега. Выполнение специальных упражнений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		

<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		12	
<b>Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах</b>	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия		
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг <u>Отработка техники катания скользящим шагом</u>		2
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км		2
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км		2
	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Переход с хода на ход.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
<b>Тема 3.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках		2
	Отработка техники торможения на спусках		2
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов		2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		30	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия		
	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди.		2

	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время		2
	Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время		2
	Техника штрафных бросков.		2
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра		2
	Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков		3
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		2
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи		2
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку		2
	Прием мяча сверху		2
	Прием мяча снизу после подачи		2
	Смешанный прием. Передача вперед		2
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		3
	Освоение игровых навыков		3
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>		28	
	Содержание учебного материала	-	

<b>Тема 5.1. Спортивная гимнастика</b>	Практические занятия.		
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.		2
	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов.		2
	Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.		2
	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.		2
	Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.		2
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		20	
<b>Тема 6.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.		
	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м.,		2
	Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла;		
	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.		2
	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.		2

	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).		2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренаж. зала</b>		12	
<b>Тема 7.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала</b>	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия		
	Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах.		2
	Комплексы атлетической гимнастики.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств		
<b>Зачёты по курсу дисциплины</b>		6	
Самостоятельная работа обучающихся над подготовкой к зачётам		<b>10</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>118/20</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гранаты, тренажёрные устройства, оборудование для занятий гимнастикой (гимнастический конь, козёл, перекладина, мостики).

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.

Комплект электронных презентаций по темам программы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2009.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 152 с.
3. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. — 336 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. — 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. — 520 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.
6. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. — М.:»Академия», 2001. — 208 с.

#### Интернет-ресурсы:

<http://www.edu.ru/index.php>  
<http://www.olympichistory.info/archive.htm>  
<http://www.volley.ru/pages/497/>  
<http://basketlessons.net/6.html>  
<http://www.kvnsport.ru/balls.php>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/doc.html>

<http://sportmashina.com/?cnt=articles&r=1>

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Освоение дисциплины «Физическая культура» планируется в 3-6 семестрах. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное и групповое консультирование обучающихся.

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

**Контроль** и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до студентов не позднее чем за месяц до начала аттестации.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Итоговый контроль: - дифференцированный зачет  Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - сдача контрольных нормативов,
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- оценивание индивидуальных творческих работ, - оценка устного или письменного опроса, - оценка результатов тестирования по вопросам теории физической культуры