Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю: Директор ГАПОУ СО «ТЛК им. Н.И. Кузнецова» С.И.Ляшок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Согласовано на заседании цикловой комиссии протокол N 1 от 31 августа 2023 г.

Утверждаю заведующий филиалом Ю.И.Семакова 01 сентября 2023 г.

/ П.Н.Соколов/

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 38.02.04Коммерция (по отраслям).

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) 38.02.04. Коммерция (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 N 539 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 N 32855)) (ред. от 01.09.2022г)

Разработчик: Соколов Павел Николаевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.10. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОД.10. Физическая культураявляется обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с Φ ГОС по профессии 38.02.04 Коммерция по отраслям.

Учебная дисциплина ОД.10. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии38.02.04 Коммерция по отраслям. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
пк, ок		
OK 04.	- эффективно взаимодействовать и	- осуществлять поиск информации, необходимой для
ОК 06.	работать в коллективе и команде;	эффективного выполнения профессиональных задач;
ОК 08.	- проявлять гражданско-патриотическую	- пользоваться профессиональной документацией на
	позицию, демонстрировать осознанное	государственном и иностранных языках.
	поведение на основе традиционных	
	общечеловеческих ценностей, в том числе	
	с учетом гармонизации межнациональных	
	и межрелигиозных отношений, применять	
	стандарты антикоррупционного	
	поведения;	
	- использовать средства физической	
	культуры для сохранения и укрепления	
	здоровья в процессе профессиональной	
	деятельности и поддержания	

необходимого	уровня	физической
подготовленност	и.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	0
практические занятия	68
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	0
контрольная работа (если предусмотрено)	0
Самостоятельная работа	36
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныфизическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем	Коды компетенций,
		часах	формированию
		11101121	которых
			способствует
			элемент
			программы
1	2	3	
Раздел 1. Введение		2	ОК 04.
Тема 1.1. Значение физического	Содержание учебного материала	2	ОК 06.
воспитания для будущей	1. Теоретические сведения.	2	OK 08.
профессиональной деятельности	В том числе практических и лабораторных занятий	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовка к контрольным нормативам.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		30	OK 04.
Тема 2.1. Повторение техники	Содержание учебного материала	2	OK 06.
специальных подготовительных	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 08.
упражнений	1. Повторение техники специальных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.2. Контрольный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Контрольный бег.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.3 Контрольно - аттестационный урок	Содержание учебного материала	2	OK 04. OK 06.
аттестационный урок	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 00. OK 08.
	1. Контрольно-аттестационный урок.	2	OK 00.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.4. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
низкого старта	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06. OK 08.
	1. Совершенствование техники низкого старта.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование физических качеств при беге на короткие и средние дистанции.	4	
Тема 2.5. Повторение техники	Содержание учебного материала	2	OK 04.
прыжков	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Повторение техники прыжков.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.6. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
высокого старта	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.

	1. Совершенствование техники высокого старта.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	1
Тема 2.7. Изучение техники бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
на повороте дорожки (вираже)	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Повторение техники бега на повороте.	2	ОК 08.
	2. Повторение техники бега на вираже.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	
Тема 2.8. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
метания гранаты	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Изучение техники метания гранаты.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	4	
Тема 2.9. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
метания в цель и на дальность	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Повторение техники метания в цель и на дальность.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.10. Повторение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
метания в цель и на дальность	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Совершенствования техники метания в цель и на дальность.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	-
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом	4	
	спорта.		
Тема 2.11. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	OK 04.
техники метания мяча в цель	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.12. Повторение бега на	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
короткие дистанции	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Повторение бега на короткие дистанции.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.13. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
техники специальных	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
подготовительных упражнений	1. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 2.14. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	OK 04.
техники специальных	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
подготовительных упражнений	1. Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 (с кубиками); 3х10.	2	ОК 08.
	2. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.]
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

Тема 2.15. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
скоростно-силовых способностей	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Возможности физической культуры в профессиональной подготовке.	4	
Раздел 3. Гимнастика		20	OK 04. OK 06.
Тема 3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материла	2	OK 08.
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Строевые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.2. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
прыжков	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Повторение техники прыжков.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование приемов жонглирования мячом.	4	
Тема 3.3. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
кувырков	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Повторение техники кувырков.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.4. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
стойки на лопатках	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Изучение техники стойки на лопатках.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.5. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
выполнения упражнения на	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
брусьях	1. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.6. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	OK 04.
соскока на перекладине и	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
брусьях	1. Повторение техники соскока нам перекладинеи брусьях.	2	ОК 08.
	2. Соскоки с перекладины и брусьев.		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.7. Повторение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
соскока на перекладине и	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
брусьях	1. Совершенствование техники соскока с перекладины и брусьев.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	_
Тема 3.8. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
техники подъема переворотом на	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 04.
телинки подвема переворотом на	D 10M энсле практических и лаоораторных занятии		J. 00.

перекладине	1. Техника подъема и переворота на брусьях.	2	OK 08.
-	2. Совершенствование техники подъема переворота на перекладине.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	4	
Тема 3.9. Изучение стойки на	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
голове и руках	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Изучение стойки на голове.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.10. Сдача зачетных	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
упражнений	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Сдача зачетных упражнений	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 4. Спортивные игры (волей	ібол)	16	ОК 04.
Тема 4.1. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	OK 06.
специальных подготовительных	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 08.
упражнений	1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	1
Тема 4.2. Повторение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
СПУ	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Изучение техники СПУ.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.3. Изучение техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
прямого нападающего удара	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Изучение техники прямого нападающего удара.	2	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Особенности будущей профессиональной деятельности (презентация, доклад, реферат будущей деятельности).	4	
Тема 4.4. Страховка при	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
нападающем ударе и	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
блокирование	1. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	OK 08.
	2. Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.5. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
техники нижней прямой	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
передачи мяча, техника	1. Техника передачи мяча в различные зоны.	2	OK 08.
передачи мяча в парах и в колоннах через сетку	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.6. Техника передачи мяча	Содержание учебного материала	2	OK 04.
в различные зоны	В том числе практических и лабораторных занятий	2	OK 06.
	1. Совершенствование техники передачи мяча.	2	OK 08.

	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.7. Совершенствование		2	ОК 04.
техники передачи мяча	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Сдача учебных нормативов по волейболу.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.8. Сдача учебных	Содержание учебного материала	2	ОК 04.
нормативов по волейболу	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 06.
	1. Сдача учебных нормативов по волейболу.	2	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 5. Лыжная подготовка			ОК 04.
Тема 5.1. Изучение техники	Содержание учебного материала	1	ОК 06.
переменно одношажного хода	В том числе практических и лабораторных занятий	1	ОК08.
	1. Изучение техники переменно одношажного хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 5.2. Изучение техники	Содержание учебного материала	1	ОК 04.
переменно двухшажного хода	В том числе практических и лабораторных занятий	1	OK 06.
	1. Изучение техники переменно двухшажного хода.	1	OK 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	0	<u> </u>
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

«Спортивный зал», открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- -брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами 4 шт.;
- -стенки гимнастические (пролеты) 8 шт.;
- -скамейки гимнастические- 6 шт.;
- -маты гимнастические -6 шт.;
- -канат подвесной для лазания -1шт.;
- -козел гимнастический- 2шт.;
- -конь гимнастический -1 шт.;
- -мостики деревянные -3шт.;
- -канат для перетягивания-1шт.;
- -обручи-10 шт.;
- -скакалки 15 шт.;
- -гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
- -ядро 4 кг-1 шт.;
- -лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
- -палки лыжные -15пар;
- -ботинки лыжные-15 пар;
- -мячи футбольные -2шт.;
- -мячи баскетбольные 8 шт.;
- -мячи волейбольные -8 шт.;
- -сетки волейбольные -2 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

- 1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И.
- Лях, А.А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2020. 237 с
- 2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И.
- Лях, А.А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. 8-е изд. М.: Просвещение, 2022. 237 с

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

- 1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ- http://lib/sportedu.ru
- 2. http://tpfk.inforsport.ru/
- 3. http://www.uchportal.ru/
- 4.http://www.fizkult-ura.ru/
- 5. www. 1 september.ru

3.2.3. Дополнительные источники

- 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2-е изд., перераб. М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2021. 336 с.
- 2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2021. 208 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Результаты обучения Критерии оценки Методы оценки Перечень знаний, осваиваемых в рамках Оценка 5 (отлично) - практическое Фронтальный опрос. дисииплины содержание курса освоено полностью, Тестовые задания. - характеристика базовых видов двигательной без пробелов, умения сформированы, все Педагогическое деятельности; предусмотренные программой учебные наблюдение. - основы теории и методики обучения базовым задания выполнены, качество Комплексы видам двигательной деятельности; выполнения оценено высоко. упражнений. - содержание, формы и методы планирования и Оценка 4 (хорошо) - практическое организации учебно-тренировочной содержание курса освоено полностью, Практическое соревновательной работы по базовым видам пробелов, выполнение. без некоторые умения физкультурно-спортивной деятельности сформированы недостаточно, Судейская практика. все коллективах предусмотренные программой учебные воспитательной работы Выполнение тестовых задания выполнены, некоторые виды упражнений. занимающихся; - условия, необходимые для обучения базовым заданий выполнены c ошибками. видам двигательной деятельности. Опенка 3 (удовлетворительно)практическое содержание курса освоено Перечень умений, осваиваемых рамках пробелы не дисциплины частично. но существенного характера, необходимые - использовать различные техники, методики умения работы с освоенным материалом обучения тренировки базовых видов в основном сформированы, большинство (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного предусмотренных программой обучения спорта, спортивных и подвижных игр). учебных заданий выполнено, некоторые методически организовывать грамотно из выполненных заданий содержат спортивные соревнования для лип ошибки. ограниченными возможностями, судейство Оценка 2 (неудовлетворительно) соревнований; практическое содержание курса - использовать оборудование, необходимое для необходимые освоено, умения базовых двигательной различных вилов сформированы, выполненные учебные особенностей деятельности учетом задания содержат грубые ошибки. эксплуатации: изучать И индивидуальные коллектив особенности алаптивной занимающихся деятельностью физкультурно-спортивной позиций достижений специальной психологопедагогической науки и использовать полученную информацию в работе с ними; - применять нормативно-правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность; - выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи; - техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к определенному виду деятельности; - приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

- техникой безопасности при занятиях базовыми

знаниями о требованиях к спортивному оборудованию для занятий физической культурой

видами двигательной деятельности;

и спортом и предупреждение травматизма.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достиженийпо физический культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр.