

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Воскресенский колледж»

АДАптированная рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по специальности
среднего профессионального образования
для обучающихся

Наименование специальности

38. 02. 04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация выпускника

Менеджер по продажам

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) 38.02.04 Коммерция.

Организация разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчики:

Морозова Л.В., преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

Председатель предметно(цикловой) комиссии Е.А. Ермишкина /Ермишкина Е.А./
«30» 08 2020г.

Утверждена заместителем директора по учебной работе
/ Н.Л.Куприна/
«30» 08 2020г.



СОДЕРЖАНИЕ

	ст
	р.
1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной адаптированной образовательной программы:

учебная дисциплина Физическая культура входит в общий социально-гуманитарный и экономический цикл дисциплин.

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

В результате освоения 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
самостоятельной работы обучающегося 116 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)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	116
Теоретические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		1 1 2	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.	Содержание учебного материала	-	
	Теория	2	
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	3 4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и домашних условиях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение комплексы упражнений. . Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	3 4	
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	2 0	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	2 0	
Раздел 2. Спортивные игры.		9 2	

	Теоретический материал		
	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча:	3 0	
	прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). 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.	3 0	
Тема 2.3. Гандбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандболе Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в гандболе.	1 2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	1 2	
Раздел 3. Гимнастика.		4 0	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	

Тема 3.1. Спортивная гимнастика	Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. 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.	10	
	Контрольные работы	-	
	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.	10	
3.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Техника поднимания штанги из позиции лежа, жим от груди, техника поднимания штанги из позиции полного приседа, техника поднимания гири.	10	
	Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Поднимание штанги из позиции лежа, жим от груди, поднимание штанги из позиции полного приседа, поднимание гири	10	
Всего:		232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, конь, для опорных прыжков, гимнастические перекладины, специализированное мобильное рабочее место для инвалидов, беспроводной комплекс для привлечения персонала и вызова помощи, гимнастические маты, скамейки, скакалки, набивные мячи, волейбольные мячи, гандбольные мячи. .

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2016г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2015г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2015.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2019.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2015.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2016 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2015 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2015.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: зачет.</p>