

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
\_\_\_\_\_ С.В. Авдашкевич  
« 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Программа подготовки:	базовая
Форма обучения:	очная / заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования	социально-экономический

Санкт-Петербург  
2017 г.

Разработчики

Юдина Н.А., к.п.н., преподаватель колледжа

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
«29» августа 2017 г., протокол №1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в учебный общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК8	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

*знать*:

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

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: групповая работа для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

*заочная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 228 часов.

Вариативная часть не предусмотрена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	236	68	72	64	32
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	118	34	36	32	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	118	34	36	32	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	118	34	36	32	16
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	З, ДЗ	З	З	З	ДЗ

#### 2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Курс		
		2	3	4
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	236	98	98	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	8	2	2	4
В том числе:				
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	4	2	2	
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4	-	-	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	228	96	96	36
<b>Домашняя контрольная работа</b>	+			+
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	ДЗ	-	-	ДЗ

<sup>2</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов							Уровень освоения <sup>3</sup>	
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР		СР
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>90</b>		<b>44</b>	<b>46</b>	<b>90</b>	<b>3</b>		<b>89</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>Практические занятия</b> Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.			2						
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.				4				6	
<b>Тема 1.2. Беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>1</b>		<b>33</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.			18			1			
	<b>Практические занятия</b> Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.									
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				14				33	
<b>Тема 1.3. Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>25</b>			<b>25</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.									
	<b>Практические занятия</b> Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок			12						

	<b>Самостоятельная работа</b> Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.			14				25	
<b>Тема 1.4. Упражнения метания на дальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы метания. Метание гранаты на дальность 500 гр. (д), 700 гр. (ю).								
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений метания гранаты на дальность 500 гр.(д), 700 гр. с места и разбега.			12					
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений метания на дальность самостоятельно. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Сделать сообщение о технике метания л/а снарядов.				14			25	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам.			28					
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				14			44	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений с мячом; верхняя подача с мячом, приём и передача мяча стоя на месте и в движении, прямой нападающий удар, блокирование, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам			24					
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»				14			40	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>58</b>		<b>14</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>55</b>
<b>Тема 3.1 Строевые упражнения и приёмы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
	Выполнение строевых команд и упражнений на месте и в движении. Акробатическая, ритмическая и атле-								

	тическая гимнастика										
	<b>Практическое занятие 47</b> Выполнение организующих команд и приемов, построение и перестроение на месте и в движении, передвижение с изменением длины шага.			2							
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений, составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.				12					14	
<b>Тема 3.2 Акробатические упражнения и комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		<b>1</b>		<b>15</b>	
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию							1			
	<b>Практические занятия 48-50</b> Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперед-назад, стойки на лопатках (д), на руках, голове (ю). Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию для (д) и (ю).			4							
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				10						15
<b>Тема 3.3 Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики, состоящей из 18-20 упражнений под музыку.										
	<b>Практические занятия</b> Выполнение гимнастических упражнений: стилизованные комплексы ОРУ на формирование точности и координации движений, упражнения из современных танцев. Выполнение упражнений художественной гимнастики: со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки), с обручем (хваты, повороты, броски, перекаты, вращения).			6					2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление композиций или упражнений ритмической или художественной гимнастики под музыку. Самостоятельные прыжки на скакалке за 30 сек., 1 мин. Вращение обруча за 1 мин., постепенно увеличивая количество обручей от 2 до 5.				10						12
<b>Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>16</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями										
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			2							



	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				12				14	
<b>Промежуточная аттестация</b> (Зачеты / Дифференцированные зачеты)		<b>8</b>				<b>2</b>				
<b>ВСЕГО</b>		<b>236</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>236</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>228</b>	

<sup>3</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Спортивный зал (395 кв.м.) с двумя раздевалками  
СПБ, Рижский пр., д. 26, Лит. Б.

Спортивный инвентарь: мячи для игры в футбол, мячи для волейбола, мячи баскетбольные; сетка волейбольная, ворота футбольные, кольца баскетбольные, козел гимнастический, канат, кольца, турники.

- Помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал 450,5 кв.м, со вспомогательными помещениями (раздевалки, душевые) -107,8 кв.м)  
г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит.А

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, конь для прыжков, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, конусы для разметки полей и трасс.

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1995 кв.м.) (часть футбольного поля - 1775 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м) г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит. К

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту и в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, барьеры для бега,

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1/граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-049336.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

### Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб.: СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

### Периодические издания

#### Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «iBooks» (<https://iBooks.ru>)
2. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» (<http://grebennikon.ru>)
3. Электронная библиотека СПбУУиЭ (<http://library.ime.ru>)
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» ([cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru))

#### Информационные ресурсы в сети «Интернет»:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>)

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Устный фронтальный и индивидуальный опрос Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам</p> <p>Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

Вариативная часть не предусмотрена.