

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

_____ С.В. Авдашкевич
« 30 » 08 _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД.06 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 СПССЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования	социально-экономический

Разработчик (и)

Мальченко В.Г.
Омельчук М.Ф.
Пугачев Е.П.
Юлдашева М.Ф.

преподаватель
преподаватель
преподаватель
преподаватель

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

«29» августа 2017 г., протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 цикл: общеобразовательная подготовка.

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

Освоение содержания обеспечивает достижение студентами результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках и информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: тренинги, тестирование, дискуссия для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов;

заочная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов;

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	
		1	2
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	174	75	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	116	50	66
В том числе:			
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	116	50	66
Контрольные работы (КР)			
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	58	25	33
Форма промежуточной аттестации¹	З, ДЗ	З	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Курс
		1
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	174	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	6	6
В том числе:		
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	2	2
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4	4
Контрольные работы (КР)	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	168	168
В том числе:		
Индивидуальный проект	-	-
Форма промежуточной аттестации²	ДЗ	ДЗ

¹ 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, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов								Уровень освоения ²
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР		СР	ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР		СР			
<p>Введение.</p> <p>Тема 1.1.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и</p>	6	-	-	6	18	2	-	16	1,2

² 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)

	психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.									
	Лабораторные работы			-				-		
	Практические занятия			-				-		
	Контрольные работы			-				-		
	Самостоятельная работа: Изучение теоретического материала по темам и подготовка ответов на вопросы, выданные преподавателем. Подготовка рефератов/сообщений/докладов				6				16	
Раздел 2. Легкая атлетика.		49	-	32	17	52	-	4	48	1,2,3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	17	-	12	5	20	-	4	16	1,2
	Биомеханические основы бега. Методики и средства кроссовой подготовки.		-				-			
	Лабораторные работы			-				-		
	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты. Выполнять нормативы по упражнениям – бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)			12				4		
	Контрольные работы			-				-		
	Самостоятельная работа Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.				5				16	
Тема 2.2. Беговые упражнения	Содержание учебного материала	16	-	10	6	16	-	-	16	3
	Содержание учебного материала: Бег: последовательность изучения его основ и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.		-				-			
	Лабораторные работы			-				-		
	Практические занятия Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. 1. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.			10				-		
	Контрольные работы			-				-		

	Самостоятельная работа 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. Подготовить доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				6				16			
Тема 2.3. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала	16	-	10	6	16	-	-	16	1,2		
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.		-				-					
	Лабораторные работы			-				-				
	Практические занятия Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.			10					-			
	Контрольные работы			-					-			
	Самостоятельная работа 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.				6				16			
Раздел 3. Спортивные игры		66	-	46	20	64	-	-	64	1,2,3		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	17	-	12	5	16	-	-	16	1,2		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			-					-			
	Лабораторные работы			-					-			
	Практические занятия 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				12						-	
	Контрольные работы			-							-	
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение				5				16			

	протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»										
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	15	-	10	5	16	-	-	16	2,3	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			-					-		
	Лабораторные работы			-					-		
	Практические занятия 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.			10							-
	Контрольные работы			-					-		
Самостоятельная работа 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.				5					16		
Тема 3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала	17	-	12	5	16	-	-	16	1,2	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.			-					-		
	Лабораторные работы			-					-		
	Практические занятия Обучение и выполнение техники выполнения нижнего приема, верхнего приема, нижней прямой передачи, верхней прямой передачи, передачи в прыжке, бросков из всех положений. Правила безопасного выполнения упражнения.			12							-
	Контрольные работы			-					-		
Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в гандбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				5					16		
Тема 3.4. Футбол	Содержание учебного материала	17	-	12	5	16	-	-	16	1,2	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			-					-		
	Лабораторные работы			-					-		

	Практические занятия Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			12				-			
	Контрольные работы			-				-			
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в футбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				5					16	
Раздел 4. Гимнастика		53	-	38	15	40	-	-	40	1,2,3	
Тема 4.1. Акробатические упражнения и комбинации	Содержание учебного материала	15	-	10	5	16	-	-	16	1,2	
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию		-				-				
	Лабораторные работы			-				-			
	Практические занятия Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на руках, голове. Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию.			10					-		
	Контрольные работы			-					-		
	Самостоятельная работа Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				5				16		
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	17	-	12	5	16	-	-	16	1,3	
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями		-				-				
	Лабораторные работы			-					-		
	Практические занятия Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			12							-
	Контрольные работы			-							-
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				5					16	
Тема 4.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	21	-	16	5	8	-	-	8	2	
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики, состоящей из 18-20 упражнений с использованием различных видов гимнастики		-				-				
	Лабораторные работы			-							-

	Практические занятия Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			16				-											
	Контрольные работы			-				-											
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплексов упражнений с элементами степ-аэробики, художественной гимнастики.				3				6										
Дифференцированный зачет														2				2	
Всего:											174	-	116	58	174	2	4	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, открытого стадиона:

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; СПб, Перекопская д.2, Лит В

Оборудование учебного кабинета:

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

Полоса препятствия; беговая дорожка; ворота футбольные; кольца баскетбольные, яма песочная для прыжков в длину.

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, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
2. 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.
3. Погадаев, Григорий Иванович. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: рекомендовано Мин. образования / Г. И. Погадаев, 2014, 2015.- 272 с.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.
2. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. — Москва:Флинта 2015 г.— 214 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-2443-9
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка результатов практических занятий,</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 1.