

 УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
С.В. Авдашкевич
«30» июня 2022г.

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:	среднее общее образование

Санкт-Петербург
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 компетенций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	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			
		1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	236	68	72	64	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	118	34	36	32	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	118	34	36	32	16
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	118	34	36	32	16
Форма промежуточной аттестации ²	З, ДЗ	З	З	З	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	Семестр	Семестр
		1	3	6
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	236	98	98	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	8	2	2	4
В том числе:				
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	4	2	2	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4			4
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	228	96	96	36
Домашняя контрольная работа	+			+
Форма промежуточной аттестации ²	ДЗ	-	-	ДЗ

² 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 ¹
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР	
Раздел 1 Легкая атлетика		32	-	16	16	32	1	-	31	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	1	-	15	1,2,3
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.						1			
	Практическое занятие Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			4						
	Практическое занятие Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			4					15	
	Самостоятельная работа Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				8					
	Содержание учебного материала	8	-	4	4	8	-	-	8	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.									
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			2						
	Самостоятельная работа Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях. Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы				4				8	

¹ 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)

	занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности»										
Тема 1.3. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	8	-	4	4	8	-	-	8	8	
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.										
	Практическое занятие Прыжки в длину с места.			2							
	Практическое занятие Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			2							
	Самостоятельная работа Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками 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				4						
Раздел 2 Гимнастика		44	-	22	22	44	1	1	42		
Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	44	-	22	22	44	1	1	42	1,2,3	
	Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девочки). Упражнения с набивными мячами.						1				
	Практическое занятие Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			4							
	Практическое занятие Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			4							
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости			4							
	Практическое занятие Комплекс силовых упражнений.			4				1			
	Практическое занятие Выполнение ОРУ.			4							
	Практическое занятие Комплекс ОРУ с набивными мячами.			2							
	Самостоятельная работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упраж-				22						

	нения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами..									
Раздел 3 Спортивные игры		48	-	24	24	48	-	1	47	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	1	15	1,2,3
	Обучение правилам и технике безопасности игры.									
	Практическое занятие 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.			8				1		
	Самостоятельная работа Обучение правилам и технике безопасности игры.				8					
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	-	16	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.									
	Практическое занятие Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			8					16	
	Самостоятельная работа Обучение правилам и технике безопасности игры				8					
Тема 3.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	-	16	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.									
	Практическое занятие 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.			8					16	
	Самостоятельная работа Обучение правилам и технике безопасности игры				8					
Раздел 4 Виды спорта по выбору		48	-	24	24	48	-	1	47	
Тема 4.1. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	-	16	1,2,3
	Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.									
	Практическое занятие Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подско-			8					16	

	ки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.								
	Самостоятельная работа Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой				8				
Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	1	15
	Обучение комплексам упражнений.								15
	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений.			8				1	
Самостоятельная работа Обучение комплексам упражнений				8					
Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	-	8	8	16	-	-	16
	Обучение комплексам упражнений.								16
	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			8					
Самостоятельная работа Обучение комплексам упражнений				8					
Раздел 5 Силовая подготовка		62	-	30	32	62	-	1	61
Тема 5. 1. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	62	-	30	32	62	-	1	61
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.								61
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			4					
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			4					
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса			4					
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног			4					
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			2					
Практическое занятие Обучение развитию общей и силовой вы-			4						

	носливости									
	Практическое занятие Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			4					1	
	Практическое занятие Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			2						
	Практическое занятие Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2						
	Самостоятельная работа Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.				32					
	Дифференцированный зачет	2	-	2	-	2	2	-		
	Всего:	236	-	118	118	236	4	4	228	

³ 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

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

1. Спортивный зал.

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур.

2. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специальной мебелью, компьютером с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, техническими средствами обучения, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа.

3. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специальной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

Периодические издания

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932
3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=56927

Базы данных и информационные справочные системы

1. ibooks.ru: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://www.ibooks.ru/>
2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://libume.ru/>
3. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://urait.ru/>
4. eLibrary.ru: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://www.elibrary.ru/>
5. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://cyberleninka.ru/>
6. Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://e.lanbook.com>
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://www.fizkulturai sport.ru/>
8. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: информационная справочная система <http://sportfiction.ru>
9. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://infosport.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>уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: -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.

Приложение 1

Вариативная часть не предусмотрена.