

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*название учебной дисциплины*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики:

Борисов Д.А. преподаватель БОУ ОО СПО  
«Глазуновский сельскохозяйственный техникум» Орловской области  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрено «30» августа 2018 г.  
Председатель цикловой комиссии  
профессиональных дисциплин  
Потанина В.И.

Утверждаю  
Директор О.В.Сеферова  
«30» августа 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3 - 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	5 - 9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

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

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **овладевать:** общими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 6. Работать в коллективе и в 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.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Специальность 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	116
лекционное занятие	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Самостоятельная работа студента: написание рефератов на тему: Основы «ЗОЖ»; «Вред курения и алкоголя». «Вред наркотических веществ».	2
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	6
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземления.	6
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега.	4
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса акробатических упражнений.	8
Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	12
Самостоятельная работа студента: посещение спортивной секции по волейболу.	38
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (3-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)</b>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
Специальность 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
1	2	3	4
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		<b>4</b>	
Теория I			
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки	2	2
	Самостоятельная работа студента: написание рефератов на тему: «ЗОЖ»; «Вред курения и алкоголя». «Вред наркотических веществ».	2	
Практическая часть II			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>48</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: Техника безопасности. Изучение техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Изучение техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Изучение старта и стартового разгона, бег на дистанции, финиширование.	6	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	6	

Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Изучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.. Изучение техники отталкивания от планки, приземлении.	6	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземлении.	6	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	4	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега.	4	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>48</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие: Изучение и совершенствование выполнения строевых упражнений и приемов на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	8	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	8	



Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед в упор присев, гимнастический мост. Пресс.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса акробатических упражнений.	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>100</b>	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника безопасности. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	12	2
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	12	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	18	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	18	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча, виды подач мяча в волейболе. Совершенствование техники подачи мяча, виды подач мяча в волейболе.	20	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	20	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>	

Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	10	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	10	
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Зачет.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	8	
<b>Всего:</b>		<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. изученный (изучение ранее изученных объектов, свойств);
3. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
4. 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 Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные источники:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2016, - 304с.

### **3.2.2. Электронные издания:**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
2. Ю.И. Евсеев Физическая культура: учебник - Ростов на Дону: Феникс, 2010, - 384 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие М.: Советский спорт, 2012.-152с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие - М., 2012.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>Знания:</b> В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>Понимать сущность роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Применять в практической деятельности основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b> Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы.</p>
<p><b>Умения:</b> В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Правильно уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья применяя различные виды физических упражнений. Применять навыки здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы. <b>Промежуточный контроль:</b> Зачёт <b>Итоговый контроль</b> Дифференцированный зачет</p>

**Формы и методы контроля и оценки результатов** обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Умело работать в коллективе и команде, достаточно эффективно общаться с руководством, коллегами и потребителями.</p>	<p>Оценка выполнения тестового задания. Оценка устного ответа.</p>
<p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p>	<p>- Выбор и применение спортивно - оздоровительных методов и средств для коррекции физического развития и телосложения.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>