

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТОРГОВО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

## **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

для специальности СПО (ППССЗ)

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

базовая подготовка

Форма обучения: очная

Владикавказ  
2022

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

Предметно-цикловой комиссией  
математических и естественнонаучных  
дисциплин


Протокол № 10  
от «5» июня 2022 г.

Председатель ПЦК

 И.С. Пархоменко


**СОГЛАСОВАНО**

Методист

 З.А. Дзантиева  
«05» 07 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УВР

 И.М. Дзуцева  
«05» 07 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 539.

Разработчик: преподаватель Залоева Лилия Тимофеевна.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины	13

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработана с учётом требований ФГОС СПО по специальностям: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** базовой подготовки, **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки, входящих в состав укрупненной группы специальностей СПО **38.00.00 Экономика и управление**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) работников по специальности.

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

Результатом освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» является овладение обучающимися общими (ОК):

#### **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### **38.02.04 Коммерция**

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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Введение</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Практическое занятие:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи, влияние экологических факторов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	<b>Практическое занятие:</b> Основы здорового образа жизни. Физкультура в особенности здоровья. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Зарядка.	4	
<b>Тема 1.2.</b> Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях по л/а. Л/а. Бег на короткие, средние дистанции. Бег 100 м. Изучение техники эстафетного бега 4/100м.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на средние дистанции.	4	
<b>Тема 1.3.</b> Выполнение контрольного норматива челночный бег 4х9м.	<b>Практическое занятие:</b> Длинные дистанции. Челночный бег. Низкий, высокий старт. Выполнение контрольного норматива челночный бег 4/9.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	
<b>Тема 1.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину с места.	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжков в длину с места. Кросс до 30 мин. Контрольные нормативы прыжки в длину с места.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс.	4	
<b>Тема 1.5.</b> Основы спортивной ходьбы.	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Основы спортивной ходьбы. Упражнение на развитие мускулатуры брюшного пресса.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со штангой (приседание).	4	

<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	<b>Практическое занятие:</b> Стойка и перемещение волейболиста. Игра с перемещениями волейболиста.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие мышц рук и мышц брюшного пресса.	4	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие координации.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование передачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. Учебно-тренировочная игра (УТИ).	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки. Упражнения на развитие мышц рук и мышц брюшного пресса.	4	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Учебно-тренировочная игра (УТИ).	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие мышц рук и мышц брюшного пресса.	4	
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра (УТИ).	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Спортивные игры.	4	
<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры.	4	
<b>Тема 2.7.</b> Подача мяча по зонам.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование верхней прямой подачи мяча. ОРУ. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка зонной подачи.	2	



<b>Тема 2.8.</b> Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ на выносливость, для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Блокирование индивидуальное, групповое.	2	
<b>Тема 2.9.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие силы ног.	4	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка движения игрока боком (левым, правым).	4	
<b>Тема 3.2.</b> Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка элементов жонглирования, дриблинг.	4	
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при игре в мини футбол. Стойки, перемещения. Удары по мячу.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка скоростных упражнений с мячом и без.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
<b>Тема 3.5.</b> Техника выполнения бросков мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование штрафных бросков.	4	

<b>Тема 3.6.</b> Совершенствование техники бросков мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	4	
<b>Тема 3.7.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Мини-футбол</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка движения назад.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Техника ударов головой в прыжке.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений с различными манёврами. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	4	
<b>Тема 4.5.</b> Выполнение упражнений с передачей мячей.	<b>Практическое занятие:</b> Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. ОРУ с отягощениями.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка качества передачи мяча.	4	

<b>Тема 4.6.</b> Ведение мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование качества передачи мяча ,ведение передачи.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка дриблинга.	4	
<b>Тема 4.7.</b> Техника игры вратаря.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника игры вратаря.	4	
<b>Тема 4.8.</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	4	
<b>Раздел 5 Гимнастика.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение порядковых упражнений. Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении, размыкания.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	4	
<b>Тема 5.2.</b> Общеразвивающие упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ в парах, упражнения с мячом, обручем (девушки).	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	
<b>Тема 5.3.</b> Акробатические упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Выполнение упражнений на растяжку, шпагат (полу шпагат). Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка кувырков. Растяжка.	4	
<b>Раздел 5.4.</b> Контрольные нормативы.	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров. Сдача контрольного норматива Подтягивание. отжимания, Челночный бег 10*10. Поднимание туловища за 1 минуту. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	

	Общая физическая подготовка.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>236</b>	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента. Издательство Инфра-М, 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2015.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – Серия: Профессиональное образование.
4. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. Учебник. Издательство Спорт. 2017.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2016.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2016.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2016.
5. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2016.

7. Сазонова, А.В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса /Ася Владимировна Сазонова. – Минск: БГЭУ, 2013.
8. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. - М.: ЮНИТИ, 2016.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2015.
10. Андреев С.Н., Левин В.С. «Мини-футбол» 2015.

### Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Личные достижения обучающихся. Проверка ведения дневника самоконтроля. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>● основы здорового образа жизни.</li> </ul>	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий.