

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ 04. Физическая культура
наименование дисциплины

38.02.04 Коммерция (по отраслям)
(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 «Коммерция», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 07.05.2014 г. № 475, укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Организация - разработчик:

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

Разработчики:

Чухланцева Г.Р., преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

РАССМОТРЕНО:

Цикловой комиссией

Протокол № _____

от «__» _____ 20 г.

Председатель цикловой комиссии

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании работников сферы торговли.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.3. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

Код	Наименование личностного результата
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.2.4. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт	-
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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
из них в форме практической подготовки	10
в том числе практические занятия	116
теоретическое обучение	2
в том числе промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	
Самостоятельная работа обучающегося	118

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	16	
Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	16	ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 1. Освоение техники стартового разбега при беге на 100 метров. Бег по дистанции, финиширование. 2. Техника бега на короткие и средние дистанции. 3. Кроссовая подготовка	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: Легкая атлетика. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по легкой атлетике. Развитие физических качеств.	8	
Раздел 2	Спортивные игры	104	
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала	36	ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных, профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия: 4. Техника приема мяча сверху двумя руками. 5. Техника приема мяча снизу двумя руками.	18		

	<p>6. Техника нижней, верхней подачи мяча. 7. Техника нападающего удара. Блокирование. 8. Комбинированная игра в защите и в нападении. 9. Групповые действия игроков в защите. 10. Групповые действия игроков в нападении. 11. Двусторонняя игра. 12. Двусторонняя игра.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: «Волейбол». Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу. Развитие физических качеств.	18	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	36	
Баскетбол	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 13. Техника ведения мяча. 14. Техника приема, передачи мяча. 15. Техника штрафных бросков. 16. Техника выполнения дальних бросков. 17. Техника броска в движении. 18. Техника выполнения смешанной защиты. 19. Техника индивидуальных действий игроков в нападении. 20. Двусторонняя игра. 21. Двусторонняя игра.	17	
	Контрольные работы – Прием контрольных нормативов: челночный бег, 6*10м; прыжок в длину с места(Практическое занятие № 15)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: «Баскетбол». Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу. Развитие физических качеств.	18	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	32	
Настольный теннис	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	16	

	<p>22. Техника передвижения; стойка; хват ракетки. 23. Техника отражения простых подач. 24. Техника наката слева по диагонали, по прямой в две точки. 25. Техника наката справа по диагонали, по прямой в две точки. 26. Техника отражения сложных подач. 27. Игра 1:1. 28. Игра 1:1. 29. Игра 2:2.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Подготовка реферата на тему: «Настольный теннис». Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису. Развитие физических качеств.</p>	16	
Раздел 3.	Ритмическая гимнастика	12	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	12	
Составление, исполнение комплекса с фитоболами	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия: 30. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса. 31. Изучение элементов гибкости, составление комплекса. 32. Исполнение комплекса на силовую выносливость.</p>	5	
	Контрольные работы - Прием контрольных нормативов: Сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)-дев.; подтягивание на перекладине (раз)- юн.; прыжки в скакалку за 1 мин (раз); комбинация из ранее изученных элементов по выбранному виду спорта.	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по ритмической гимнастике. Развитие физических качеств.</p>	6	
	Раздел 4.	Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	12	
Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника прыжков в длину.	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	-	ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия: 33. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Техника прыжков в длину. Тройной прыжок.</p>	6/2	

	34. Повторная тренировка. 35. Кроссовая подготовка.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по легкой атлетике. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по легкой атлетике. Развитие физических качеств.	6	
Раздел 5.	Спортивные игры	72	
Тема 5.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	28	
	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 36. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 37. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. 38. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. 39. Совершенствование комбинированных действий игроков в защите. 40. Совершенствование комбинированных действий игроков в нападении. 41. Двусторонняя игра. 42. Двусторонняя игра.	14	ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол. Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу. Развитие физических качеств.	14	
Тема 5.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	20	
	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 43. Совершенствование бросков. 44. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков в защите. 45. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков в нападении. 46. Двусторонняя игра. 47. Двусторонняя игра.	9	
	Контрольные работы - Прием контрольных нормативов: челночный бег, 6*10м; прыжок в длину с места (Практическое занятие № 47).	1	
	Самостоятельная работа обучающегося:	10	

	Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу.		
Тема 5.3 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	24	ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 48. Совершенствование техники наката слева, справа по прямой. 49. Совершенствование техники наката слева, справа по диагонали. 50. Совершенствование техники топ-спин по диагонали, по прямой. 51. Игра 1*1. Турнир. 52. Игра 1*1. Турнир. 53. Игра 2*2. Турнир.	12	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.	12	
	Раздел 6.	Ритмическая гимнастика	
Тема 6.1. Составление, исполнение комплекса по фитнес- аэробике.	Содержание учебного материала	20	ОК04, ОК06,ОК08, ЛР9
	1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Практические занятия: 54. Совершенствование техники элементов силовой выносливости, составление комплекса. 55. Совершенствование техники элементов гибкости, составление комплекса. 56. Техника исполнения базовых шагов фитнес-аэробики. 57. Соединение элементов в связки. 58. Правила соревнований FISAF в дисциплине «фитнес-аэробика».	9/8	
	Контрольные работы - Прием контрольных нормативов: Сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)-дев.; подтягивание на перекладине (раз)- юн.; прыжки в скакалку за 1 мин (раз); комбинация из ранее изученных элементов по выбранному виду спорта.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по фитнес-аэробике. Развитие физических качеств.	10	
Всего:		236/10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнес-аэробикой и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

3.2.1. Основные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Входной контроль - тестирование. Текущий контроль – - оценка результатов выполнения практических занятий; - оценка выполнения заданий для самостоятельной работы; Тематический контроль - тестирование. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. 	<p>Входной контроль - тестирование. Текущий контроль – - оценка результатов выполнения практических занятий; - оценка выполнения заданий для самостоятельной работы; Тематический контроль - тестирование. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 4, ОК 6, ОК 8	Наблюдение, собеседование, оценка результатов выполнения практических занятий, устного и письменного опроса, оценка публичного выступления, оценка творческих работ. Оценка выполнения заданий для самостоятельной работы.