

**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.

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

# 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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
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
<b>Раздел 1</b>	<b>Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>	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	
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>104</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	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		

	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.		
	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	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
<b>Баскетбол</b>	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	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
<b>Настольный теннис</b>	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.</p> <p>23. Техника отражения простых подач.</p> <p>24. Техника наката слева по диагонали, по прямой в две точки.</p> <p>25. Техника наката справа по диагонали, по прямой в две точки.</p> <p>26. Техника отражения сложных подач.</p> <p>27. Игра 1:1.</p> <p>28. Игра 1:1.</p> <p>29. Игра 2:2.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучение правил по настольному теннису.</p> <p>Подготовка реферата на тему: «Настольный теннис».</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	16	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
<b>Составление, исполнение комплекса с фитоболами</b>	1   Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия:</p> <p>30. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса.</p> <p>31. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.</p> <p>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:</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по ритмической гимнастике.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	6	
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
<b>Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника прыжков в длину.</b>	1   Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	-	ОК04, ОК06, ОК08, ЛР9
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия:</p> <p>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	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>72</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	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	
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	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.		
<b>Тема 5.3 Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	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	
	<b>Раздел 6.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	
<b>Тема 6.1. Составление, исполнение комплекса по фитнес- аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>236/10</b>	

### 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><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<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><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<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.