

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Усть-Лабинский социально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 Физическая культура  
для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2018

ОДОБРЕНА

на заседании УМО преподавателей БЖ и  
физического воспитания

Протокол от « 30 » 08 20 18 г.

Председатель УМО

А.В.Макарова А.В.Макарова



УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ КК УСПК

«    »    20 18 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08. 20 18 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)  
38.02.04 Коммерция (по отраслям) приказ Министерства образования и науки  
РФ 15.0514 №539, регистрация в Минюсте РФ 25.06.14 № 32855,  
укрупненная группа специальностей СПО 38.00.00 Экономика и управление,  
социально-экономический профиль

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края «Усть-Лабинский  
социально-педагогический колледж»

Разработчики:

Макарова Анжелла Викторовна, преподаватель физической культуры  
ГБПОУ УСПК КК

А.В.Макарова

Рецензенты:

(внутренняя рецензия)

Знайко Геннадий Анатольевич, преподаватель физической культуры  
ГБПОУ УСПК КК

Квалификация по диплому: преподаватель-тренер

Г.Знайко

(внешняя рецензия)

Иванова Светлана Николаевна, преподаватель физической культуры  
МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова

Квалификация по диплому: учитель физической культуры

С.Иванова

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

В результате изучения программного материала обучающиеся овладевают знаниями и умениями по вопросам: здорового образа жизни, знаниями физической культуры, умениями игры в волейбол, баскетбол, основным навыкам бега, прыжков, метания. Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Оптимальность содержания разделов программы направлена на решение главных задач в области физического воспитания (укрепления здоровья, физического развития, координационных способностей, умений и навыков приобретенных знаний). Тематический план учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы. Содержание дисциплины состоит из четырех разделов и тем учебной дисциплины в последовательности, строго существующего плана. Кроме того, в программе содержатся виды самостоятельной работы студентов, перечень литературы и средств обучения.

В программе определены цели и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине физическая культура, компетенции, которыми должны овладеть студенты, требования к знаниям и умениям приобретенные при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника.

Язык и стиль изложения и терминология изложенного программного материала четкий, понятный.

Соответствие содержания программы требованиям государственного образовательного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов и сроков обучения.

Рабочая программа по дисциплине физическая культура составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и требованиям к составлению рабочих программ. Рабочая программа для студентов по дисциплине «Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:

Знайко Геннадий Анатольевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ

КК УСПК

Квалификация по диплому: преподаватель-тренер

28.08.2018г



*Handwritten signature*

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Соответствие содержания программы требованиям государственного образовательного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов и сроков обучения.

Оптимальность содержания разделов программы направлена на решение главных задач в области физического воспитания (укрепления здоровья, физического развития, координационных способностей, умений и навыков приобретенных знаний). Суть ее в разностороннем развитии двигательных способностей, что нашло отражение в распределении учебного времени курсам с учетом возрастных и половых особенностей студентов.

Данная программа тесно связана с другими дисциплинами (ОБЖ, химия, физика, математика). Программа содержит все необходимые разделы ( паспорт, рабочие программы, умения, знания, цели, и задачи учебной дисциплины) структура учебной дисциплины и условия ее реализации; тематические планы и содержания с указанием уровней освоения. Целесообразность распределения по видам занятий и трудоемкости в часах, структура программы соответствует современным требованиям. Отдельные компоненты базовой части могут взаимозаменяемые.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» обладает определенной законченностью, является практическим документом при проведении предмета «Физическая культура».

Рецензент:

Иванова Светлана Николаевна, преподаватель физической культуры  
МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова.

Квалификация по диплому: учитель физической культуры



2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные занятия – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	116
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1 Общая физическая и кроссовая подготовка</b>			
Тема 1.1 Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке	<b>Содержание учебного материала:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни	40	
		2	
	<b>Практические занятия:</b>	18	2
	Развитие скоростно-силовых качеств и скоростных способностей: прыжки на скакалке, метание набивного мяча, прыжки многоскоки, метание в цель и на дальность снарядов.	4	
	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	4	
	Развитие координационных способностей: варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег преодолением препятствий.	4	
	Специальные беговые упражнения по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Техника и тактика кроссового бега.	4	
	Бег 500 м, бег 1000 м, бег 1500 м, бег 2000 м, бег 3000 м	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	20	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	
	Игровые упражнения по совершенствованию физических качеств ( скорости, ловкости, координации движений, силы прыгучести)	4	
	Упражнения на растяжку основных мышечных групп; выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	4	
	Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых упражнений и спортивной ходьбы.	4	
	Элементы тактики кроссового бега.	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</b>		134	
Тема 2.1 Волейбол	<b>Практические занятия:</b>	34	2
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4	
	Освоение техники приема и передачи мяча.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие	6	



	психомоторных способностей.		
	Освоение техники нижней прямой подачи.	6	
	Освоение техники прямого нападающего удара.	4	
	Освоение тактики игры.	6	
	Смешанный прием.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>34</b>	
	Принятие мяча сверху.	4	
	Принятие мяча снизу.	4	
	Смешанный прием.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	6	
	Двусторонняя игра.	6	
	Занятия в спортивной секции.	6	
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практические занятия:</b>	<b>27</b>	2
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
	Освоение ловли и передачи мяча.	2	
	Освоение техники ведения мяча.	3	
	Овладение техникой бросков мяча.	4	
	Освоение индивидуальной технике защиты.	4	
	Освоение тактики игры.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	
	Двусторонняя игр «Стритбол».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>27</b>	
	Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	5	
	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски в цель, ведение, сочетание приемов).	5	
	Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых игр (баскетбол), правила самоконтроля.	5	
	Занятия в секции баскетбол.	12	
Тема 2.3 Футбол	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	2
	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	
	Удары головой на месте и в прыжке.	1	
	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Техника защиты и нападения.	1	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	
	Игра по правилам.	1	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой.	3	
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	3	
<b>Раздел 3. Гимнастика - направлена на физкультурно-оздоровительную деятельность и укрепления здоровья студентов</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1 Гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	2
	Освоение силовых упражнений и их совершенствование.	1	
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами на месте и в движении.	1	
	Освоение и совершенствования висов и упоров.	1	
	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
	Развитие координационных способностей.	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	Выполнение упражнений программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости; правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.	3	
	Способы регулирования физической нагрузки; подготовка к тестированию по «Президентским состязаниям».	3	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1 Легкая атлетика- как способ развития физкультурно-оздоровительной деятельности и укрепления здоровья студентов	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	2
	Бег на короткие дистанции	5	
	Бег на длинные дистанции	5	
	Прыжок в длину с места	5	
	Метание гранаты или мяча	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>20</b>	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	10	
	Осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой;	10	
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Композиции из упражнений выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	Индивидуальный подбор композиций, комплекс упражнений из 26-30 движений.		
Тема 5.2 Атлетическая	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	Упражнения со штангой. Упражнения на		

гимнастика	гимнастической лестнице. Комплексы силовых упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная работа для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего:</b>		236	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки (для занятий мини-футбол, баскетбол, стритбол).

Оборудование учебного кабинета: тренажеры, мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, медболы, скакалки, маты гимнастические, конь - козел гимнастический, мостик, фишки, сетка волейбольная, канат для лазанья, канат для перетягивания, обручи гимнастические.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура Учебник для учреждений СПО. М.: Издательский центр «Академия», 2014
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: «Всш.шк.»
3. Макаров А.М. Легкая атлетика. – М.: Просвещение.
4. Массовая физическая культура в вузе. В.А.Маслякова. – м.: «Высш.шк.», 1991.
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И.Мишин. – М.: «Издательство Аристель», 2003.
6. Основы знаний по физической культуре. А.И.Селезнева. – Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
7. Спортивные игры. В.Д.Ковалев. – М.: Просвещение, 1988.
8. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. – М.: «Всш.шк.»
9. Физическая КУЛЬТУРА. В.И.Ляха. – М.: «Просвещение», 2000.

Дополнительные источники:

1. Паффенбаргер Р.С., Эьсен Э.Н. Здоровый образ жизни. – Киев, Олимпийская литература.
2. Хоум Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев, Олимпийская литература.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- практическая проверка – сдача контрольных нормативов в соответствии с разделами программы (контрольное тестирование)
<b>знать:</b> - роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии студента; - основы здорового образа жизни.	- письменная проверка – подготовка рефератов  - тестовый контроль