

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Составитель(и): Преподаватель первой Филиппов Виктор  
квалификационной категории Миронович

Проректор по  
образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

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

Дисциплина относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина нацелена на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК.04. 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.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### 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 ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего
Максимальная учебная нагрузка	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося	118
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа		объем часов
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>
<b>Введение</b>	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Формирование здорового образа жизни.	2
	Самостоятельная работа: Изучить критерии эффективности здорового образа жизни.		10
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 1: Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>
	2	Инструктаж по охране труда (ОТ) на занятиях по л/атлетике, совершенствование старта, финиша	2
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100м Учёт скоростного бега на 30м, 60м. Эстафетный бег	2
	4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
	5	Учет скоростного бега на 500м (Д), 1000м (Ю)	2
	6	Совершенствование техникой метания мяча, гранаты на дальность, в цель Оценка техники прыжка в длину с места, челночный бег 3*10м.	2
	7	Тестирование уровня физической подготовленности	2
	Самостоятельная работа: Составить комплекс О.Р.У. на развитие скоростных качеств, на развитие гибкости, ловкости. Составить комплекс упражнений на развитие утренней гимнастики. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		12
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2: Волейбол</b>	8	Инструктаж по охране труда (ОТ) на занятиях, совершенствование техники передачи мяча, подачи, приема. Правила игры	2
	9	Совершенствование техники нападающего удара, учет техники подачи мяча. Игра	2
	10	Учет техники приёма мяча, совершенствование игры	2
	11	Взаимодействие игроков передней линии в нападении, задней линии на приёме мяча. Игра	2
	12	Взаимодействие игроков задней линии на приёме мяча. Игра	2
	Самостоятельная работа: Отработать подачу мяча в разные зоны площадки. Изучить правила соревнований. Итоги выступления волейбольных команд России.		12
<b>Тема 3: Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>
	13	Инструктаж по ОТ на занятиях. Совершенствование техники выполнения способов плавания.	2
	14	Совершенствование старта из воды	2
	15	Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания способом брасс на груди.	2
	16	Техника выполнения финиша, старта, плавание на короткие дистанции (25м).	2
	17	Плавание 25м. Кроль на груди на время. Плавание 25м. Брасс на	2

		груди на время.	
	18	Плавание на длинные дистанции без учета времени.	2
	19	Обучение нырянию с тумбочки, ныряние в длину.	2
	20	Оказание 1-й помощи утопающему, свободное плавание	2
	Самостоятельная работа: Составить комплекс дыхательных упражнений пловца. Итоги выступления Российских команд по водным видам спорта. Правила проведения соревнований по спортивному плаванию.		12
<b>Раздел 3. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 4: Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>
	21	Инструктаж по ОТ при занятиях лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на 3км (Д), 5км. (Ю)	2
	22	Переход с одного хода на другой, техника выполнения подъёмов (елочкой, лесенкой). Техника выполнения спусков (в основной стойке, в низкой стойке, с торможением). Скольжение коньковым ходом	2
	23	Прохождение с переменной скоростью дистанции 3м. (Д), 5км. (Ю)	2
	24	Лыжные гонки на 3км.	2
	25	Спуск со склона, свободное катание	2
	26	Зачет, прохождение дистанции на время 3км. (Д), 5км. (Ю)	2
	Самостоятельная работа: История развития лыжного спорта в России. Подготовить сообщение о выдающихся лыжниках России. Подготовить сообщение о видах соревнований в лыжном спорте и в биатлоне.		12
<b>Тема 6: Баскетбол, легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>
	27	ОТ на занятиях по спортивным играм. Обучение технике перемещений игрока, ловли и передачи мяча, Игра	2
	28	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники ведения мяча одной рукой, броска одной рукой от плеча. Игра	2
	29	Совершенствование техники броска двумя руками от груди, Игра	2
	30-31	Бег на длинные дистанции Ведение мяча с изменением направления, штрафные броски, совершенствование игры	4
	32	Скоростно-силовая подготовка. Техника выбивания мяча, подбор мяча, броски в кольцо с ходу, совершенствование игры	2
	33	Прыжки в длину с 2х ног. Тестирование физической подготовленности. Совершенствование игры	2
	34-35	Прием нормативов ГТО	4
	36	Зачет, штрафные броски, броски в кольцо с ходу. Тестирование уровня физической подготовленности	2
Самостоятельная работа: Водные процедуры, виды закаливания. История возникновения и развития баскетбола. Сильнейшие команды по баскетболу в России		10	
<b>3 курс</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 1: Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	1	Инструктаж по ОТ на занятиях по л. атлетике, совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, финиш	2
	2	Учёт скоростного бега на 30м, 60м. Эстафетный бег	2

	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, учет скоростного бега на 500м (Д), 1000м (Ю)	2
	4	Оценка техники прыжка в длину с места, челночный бег 3*10м.	2
	5	Тестирование уровня физической подготовленности	2
	Самостоятельная работа: Спорт в современном обществе. Особенности использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда		10
<b>Тема 2: Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	6	Инструктаж по ОТ на занятиях, совершенствование техники передачи мяча, подачи, приема. Правила игры	2
	7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу, (работа в парах).	2
	8	Обучение технике нападающего удара, учет техники подачи мяча. Игра	2
	9	Учет техники приёма мяча, совершенствование игры	2
	10	Взаимодействие игроков передней линии в нападении, задней линии на приёме мяча. Игра	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование правил судейства игры.		10
<b>Тема 3: Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	11	Инструктаж по ОТ на занятиях. Совершенствование техники выполнения способов плавания.	2
	12	Кроль на груди 50м. Нырание в длину. Брасс на груди 50м., свободное плавание	2
	13	Прием нормативов ГТО	2
	14	Зачет, 100м вольным стилем	2
	Самостоятельная работа: Составить конспект проведения занятия по плаванию.		10
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 4: Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	15	Инструктаж по ОТ при занятиях лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на 3км (Д), 5км. (Ю)	2
	16	Переход с одного хода на другой, техника выполнения подъёмов (елочкой, лесенкой)	2
	17	Прохождение с переменной скоростью дистанции 3м.(Д), 5км. (Ю)	2
	18	Зачет, прохождение дистанции на время 3км. (Д), 5км. (Ю)	2
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение о выдающихся лыжниках России. Подготовить сообщение о видах соревнований в лыжном спорте и в биатлоне.		10
<b>Тема 6: Баскетбол, легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	19	ОТ на занятиях по спортивным играм. Обучение технике перемещений игрока, ловли и передачи мяча, Игра	2
	20	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники ведения мяча одной рукой, броска одной рукой от плеча, двумя от груди. Игра	2
	21	Тестирование физической подготовленности. Совершенствование игры	2
	22	Прием нормативов ГТО	2
	23	Зачет, штрафные броски, броски в кольцо с ходу. Тестирование уровня физической подготовленности	2
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение: «Любительский и профессиональный спорт». Спортивный ритуал, традиции, символика в		10

	спорте	
		<b>ВСЕГО: 236</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; тренажерного зала, бассейна, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастические маты, гантели, гимнастические коврики, тренажеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

2. Андрухина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрухина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL:<https://ibooks.ru/bookshelf/374162>

3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

##### Дополнительная учебная литература

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система:IPRSMART [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий для самостоятельной работы.

Компетенции	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>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;</p> <p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Индивидуальный контроль за физическим состоянием.</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>Контрольное выполнение упражнения по видам спорта, зачет</p> <p>Тестирование уровня физической подготовки</p> <p>Тестирование, Собеседование.</p>