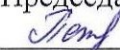


Департамент образования и науки Костромской области  
областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Костромской торгово-экономический колледж»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


### СГ. 04 Физическая культура

2024 г.

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом ОГБПОУ  
«КТЭК»  
Протокол № 8 от 03.05.2024  
Председатель МС  
 Петропавловская Я.А..

Одобрена  
цикловой методической комисси-  
ей физической культуры и БЖ

Протокол № 9  
от 09.04.2024 г.

Председатель ЦМК:   
Ефименко М.А.

Разработчик: Осипов С.А.

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 6 от 08.05.2024 г.  
Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2023 г. № 147/п

Рабочая программа разработана на основе Федераль-  
ного Государственного образовательного стандарта  
(ФГО) по специальностям среднего профессиональ-  
ного образования (СПО) укрупненной группы  
**38.00.00** Экономика и управление  
по специальности  
**38.02.08** Торговое дело

Зам. директора  А.А. Смирнова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл.

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

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- описывать значимость своей специальности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- значимость профессиональной деятельности по специальности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**



ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:** объем образовательной программы 120 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 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>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
практические занятия	112
теоретические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b> Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	8	1
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	<b>Содержание учебного материала</b> Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	4	2
Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 1.1.-1.2. учебной дисциплины.	1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 2. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). 3. Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.		
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b> Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		



<p><b>Тема 2.1.</b>  <b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b></p> <p>Развитие вестибулярного аппарата,  Прыжковые упражнения с элементами вращения,  Подтягивание на перекладине, отжимание, упражнения на укрепление брюшного пресса, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.  Строевые команды и приемы.</p>	4	2
	<p><b>Легкая атлетика:</b></p> <p>Специально беговые и специальные упражнения.  Обучение, закрепление и совершенствование техники низкого и высокого старта.  Бег на короткие дистанции (100м, 200м.).  Бег на средние дистанции (500м., 1000м.).  Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.  Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности.  Выполнение контрольных нормативов.</p>	30	2
	<p><b>Лыжные гонки:</b></p> <p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.  Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.  Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом.  Подъем, спуск и торможения различными способами.  Повороты на лыжах различными способами.  Выполнение контрольных нормативов.</p>	30	2
	<p><b>Спортивные игры:</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.  Обучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча через сетку.</p>	20	2

	<p>Правила игры и расстановка игроков на площадке.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола).</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>	20	2
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 2.1.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</li> <li>2. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования,</li> <li>3. Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях).</li> <li>4. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий</li> <li>5. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.</li> <li>6. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств.</li> <li>7. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий.</li> </ol>		
<p><b>Тема № 3</b> <b>Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.</p>	4	1

Самостоятельная работа обучающихся	1. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта.		
	2. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.		
	3. Составить планы тренировочного процесса по избранному виду спорта.		
	4. Составить комплекс упражнений начальной военной подготовки.		
	5. Составить военизированную эстафету, состоящую из 5-6 этапов.		
	<b>Всего:</b>	<b>120</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)



## Темы

письменной работы (реферата) для студентов, освобожденных от занятия физической культурой по состоянию здоровья.

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки.
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

19. Роль ВФСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.

20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

*Оборудование спортивного зала:*

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка,
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи;



- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

*Оборудование открытого стадиона:*

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;

*Технические средства обучения:*

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2019
2. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2020
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2020
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2021
5. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2019
6. Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы



народов, 2019

7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2020  
Физическая культура. - учебник для студ. учрежд. проф. образ./[ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия»,2021.-176с.
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: 2019

#### **Дополнительные источники:**

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч. - метод. пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: 2021
2. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2020
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. - Кострома, 2019
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2019

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. и молодежной политики Российской Федерации
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная
5. сеть «Спортивная Россия»
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России
7. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
8. Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в
9. Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)
- 10.<http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных

работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- организовывать работу коллектива и команды;	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств.
- описывать значимость своей специальности;	Тестирование.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Самостоятельная работа на уроке на специальную тему. Диагностическое занятие.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Заслушивание отчета о выполнении специального задания.
<b>Знания:</b>	
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	Защита рефератов; индивидуальное заслушивание при проведении теоретического занятия.
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;	Защита рефератов; индивидуальное заслушивание при проведении теоретического занятия.
- значимость профессиональной деятельности по специальности;	Индивидуальное собеседование.
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка техники базовых элементов, техники спортивных игр
основы здорового образа жизни;	Групповой опрос.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств
- средства профилактики перенапряжения.	Фронтальный опрос, индивидуальный опрос.
Общие компетенции	



<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Владение навыками контроля и оценки.</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>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки.</p>