



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

Е.Ю. Сизова

«31» августа 2021 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)

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное
учреждение «Тверской кооперативный техникум Тверского облпотребсоюза»

Разработчики:

Евдокимов Виталий Анатольевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании
комиссии общеобразовательных и
общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель комиссии
 Е.Е. Фокина

Рекомендована: Калининским районным
потребительским обществом Тверского
областного союза потребительских обществ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Входит в обязательную часть учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) как дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «Физическое воспитание» учащиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителем, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (по ФГОС):

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;
самостоятельной работы обучающегося **118** часов

В ходе освоения учебной дисциплины учитывается движение обучающихся к достижению личностных результатов:

№	Личностные результаты реализации Программы воспитания (дескрипторы)	Код ЛР реализации программы воспитания
1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в жизни общественных организаций	ЛР 2
3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 7
8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
13	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся техникума в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения	ЛР 13
14	Исполняющий нормы культурного поведения в помещениях: в гардеробе, столовой, учебных аудиториях, библиотеке, коридорах.	ЛР 14

15	Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, поддержание в чистоте закреплённого при техникуме участка	ЛР 15
----	---	-------

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:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
<i>Аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения	Виды компетенций, ЛР, формированию которых способствуют элементы программы
I	2	3	4	
	II курс	148		
Раздел 1.	Теоретические основы физической культуры	4		
Тема 1.1. Теоретические основы физической культуры	Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Самостоятельная работа обучающихся: реферат	2	1	ЛР 3,8,9,11,13,14,15
Раздел 2.	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия	144		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Легкая атлетика Практическое занятие № 1 ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. стартовый разгон, бег по дистанции, техника финиша. Практическое занятие № 2 СФП. бег 100 м на время. прыжок в длину с места. Практические занятия № 3, 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике: • бег 100 м; • прыжок в длину с места; • кросс 500/1000 м;	10	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
Тема 2.2 Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся: регулярные занятия утренней гимнастикой	10	2,3	
	Волейбол	32		
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники перемещений. Практическое занятие № 7 Совершенствование техники передачи мяча сверху (упражнения в парах, тройках, колоннах) Практическое занятие № 8 Совершенствование техники передачи мяча снизу (над собой, у стены, в парах). Обучение передачи мяча за голову. Практическое занятие № 9 Совершенствование техники верхней прямой подачи (по зонам, на игрока). Прием подачи снизу двумя руками. Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающих ударов. обучение обманному ударам. Практическое занятие № 11 Совершенствование техники верхней прямой подачи (силовая, планирующая, на точность). Практическое занятие № 12 Совершенствование техники блокирования. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке (в парах через сетку). Двусторонняя учебная игра.	16	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15

	<p>Практическое занятие № 13 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении (тактика действий, передач, нападающих ударов)</p>				
Тема 2.3 Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся: развитие ловкости, быстроты, прыгучести, индивидуальная работа с мячом.	16		2,3	
	<p>Гимнастика Практические работы № 14, 15 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку.</p>	8 4		2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка Практическое занятие № 16 Совершенствование попеременного двухшажного хода, игры и эстафеты. Практическое занятие № 17 Совершенствование лыжных ходов. техника спусков (высокая, средняя, низкая). Прохождение дистанции 3 км. Практическое занятие № 18 Переход с хода на ход (с попеременного двухшажного на одновременные). Игры и эстафеты. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км. повторное прохождение отрезков на скорость 300 м x 2-3 раза. игры и эстафеты. Практическое занятие № 19 Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км равномерно. Практическое занятие № 20 Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3 км «коньком». Практическое занятие № 21 Совершенствование техники конькового хода. Применение лыжных ходов на дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа: применение лыжных ходов на дистанции</p>	24 12		2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
	<p>Баскетбол Практическое занятие № 22 Ведение мяча, ловля, передача мяча на месте и в движении, остановка с мячом. Практическое занятие № 23, 24 Передача мяча в движении, броски мяча после ведения. Практическое занятие № 25 Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Практическое занятие № 26 Техника игры в нападении (остановки, повороты). Практическое занятие № 27 Техника игры в защите (перемещения, стойки). Практическое занятие № 28 Штрафной бросок. Учебная игра Практическое занятие № 29 Овладение мячом при отскоке от щита. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа: развитие прыгучести, глазомера, быстроты, ловкости</p>	12 32		2,3 2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
Тема 2.6 Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика Практические занятия № 30, 31 ОФП. Бег на средние дистанции 2000 м и 3000 м.</p>	16 28 14		2,3 2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15

	<p>Практические занятия № 32, 33 ОФП. Бег на средние дистанции. Метание гранаты. Практические занятия № 34, 35 Сдача контрольных нормативов: метание гранаты, бег на 2000 м и 3000 м. Практическое занятие № 36 Общие развивающие упражнения. Специальная физическая профессиональная подготовка. Самостоятельная работа: бег на средние дистанции в среднем темпе.</p>	14	2,3	
	III курс	88		
Раздел 1.	Теоретические основы физической культуры	4	1	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2		ЛР 3,8,9,11,13,14,15
Теоретические основы физической культуры	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Самостоятельная работа обучающихся: реферат	2	3	
Раздел 2.	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия	84		
Тема 2.1	Легкая атлетика	20		
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м. Тактика бега на средние дистанции. Тактика передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Практическое занятие № 2 ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 100 м. СФП. Эстафетный бег. Практическое занятие № 3 СФП. Бег 100 м. Кросс 2000 м. /3000 м. Практическое занятие № 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег 2000/3000 м., прыжок в длину с места) Самостоятельная работа обучающихся: выполнение различных комплексов физических упражнений	10	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
Тема 2.2	Волейбол	24		
	Практическое занятие № 6 Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. Практическое занятие № 7 Совершенствование навыков приема мяча и передачи мяча сверху. Практическое занятие № 8 Подачи мяча. Передачи мяча из зоны 6-3-2, 6-3-4 Практическое занятие № 9, 10 Нападающий удар. Групповые тактические действия в защите. Практические занятия № 11 Индивидуальные действия в защите Самостоятельная работа обучающихся: укрепление мышц плечевого пояса	12	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
Тема 2.3	Гимнастика	8		
	Практические занятия № 12, 13 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики. Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку.	4	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
		4	2,3	

Тема 2.4 Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	24		
	Практические занятия № 14, 15	12	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км равномерно.			
	Практические занятия № 16, 17			
	Совершенствование техники спусков. Эстафеты и игры.			
Тема 2.5 Специальная физическая профессиональная подготовка	Практическое занятие № 18	12	2,3	
	Скоростная тренировка: прохождение отрезков 300 м х 2-3 раза. Техника лыжных ходов.			
	Практическое занятие № 19			
	Прохождение дистанции 5 км равномерно			
	Самостоятельная работа обучающихся: передвижение на лыжах изученными лыжными ходами			
Тема 2.5 Специальная физическая профессиональная подготовка	Специальная физическая профессиональная подготовка	8		
	Практические занятия № 20, 21	4	2	ОК 6,8 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15
	Совершенствование навыков специальной физической профессиональной подготовки			
	Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков.	4	2,3	
Всего:		236		

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)

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы);
- гимнастические маты, рулетка, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Литературные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

10. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
11. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
12. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
14. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
15. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
16. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
17. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
18. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
19. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
20. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
21. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
22. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
23. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
24. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Интернет ресурсы:

1. www.cnit.ssau.ru/kadis/osnov set/Физическая культура студента.Электронный учебник
2. www.lib.sportedu.ru/Центральная отраслевая библиотека по физ.культуре и спорту
3. www.it-n.ru/communities/Сеть творческих учителей
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -устный опрос по теоретическим знаниям -контрольные испытания -индивидуальный и групповой контроль -самоконтроль -метод дополнительных упражнений и заданий
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения <p>Жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>2. Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>3. Фитнес (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения комбинаций и

	<p>связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>4. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>5. Лыжная подготовка Оценка техники владения лыжными ходами. Оценка применения лыжных ходов в зависимости от рельефа. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>
--	---

Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

Преподаватель



В.А. Евдокимов