

**Приложение 5.3.4  
к ОПОП по СПССЗ специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Вознесенское  
2019г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
преподавателей ООД

Протокол № 1  
от « 30 » августа 2019г.

Председатель Г.И.Куванова /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель физической культуры ГБПОУ  
Областной многопрофильный техникум, первая квалификационная категория

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

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

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

**Цель изучения дисциплины.**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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 общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:**

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, 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 примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 234 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Контрольная работа	1
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	234
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

#### Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются:

собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

-уровень освоения студентом учебного материала;

-умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

-обоснованность и четкость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;

-сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Радел 1. Теоретический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1. «Здоровый образ жизни»</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.	2	1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями исправочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2. <b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; <b>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)</b> Вопросы: 1. Дайте определение понятия «здоровье». 2. Что такое здоровый образ жизни? 3. Расскажите о резервах организма. 4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их 5. Что такое правильное питание? 6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека. 7. Что такое правильная организация режима труда студента? 8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?	234	3

	<p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</p> <p>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</p> <p>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</p> <p>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <p>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</p> <p>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</p> <p>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</p> <p>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</p> <p>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p> <p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96-122).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.<b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p><b>Тема 1. Физические способности человека.</b>(стр.96-100)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Перечислите основные физические способности (качества).</p> <p>Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.</p> <p>Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?</p> <p>Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.</p> <p>Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?</p> <p><b>Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.</b>(стр.102-122)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?</p> <p>Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?</p> <p>Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?</p> <p>В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?</p> <p>Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа студента:</b></p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130; 144-148).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями</li> </ul>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>исправочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p><b>2. Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p><b>Тема 1. Спорт в физическом воспитании студентов.</b> ( стр. 127-130; ).</p> <p><b>Вопросы:</b>  Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?  Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?  Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?  Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p><b>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> ( стр. 144-148).</p> <p><b>Вопросы:</b>  Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?  Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?  Составьте профессиограмму вашей профессии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
<b>Всего</b>		<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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

Основная:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015.  
– Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

Дополнительная:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>оперативный контроль текущий контроль</p>
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	
- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятия; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастных данных; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
<b>Знания:</b>	
Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	<p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p> <p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p> <p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p>