



Министерство образования и науки Астраханской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области «Астраханский технологический техникум»

Рабочие программы учебных дисциплин

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждено
Директор
_____/Лаптева Е.Г.
31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 38.02.04
«Коммерция (по отраслям)»

год приема 2020
курс обучения 2,3

Астрахань 2022

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 «Коммерция по отраслям», входящей в укрупненную группу 38.00.00 «Экономика и управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года №539 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 25 июня 2014 года, регистрационный № 32855) (далее – ФГОС СПО) с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональной образовательное учреждение Астраханской области «Астраханский технологический техникум»

Разработчик:

Буянова Наталья Николаевна – преподаватель ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум»

Одобрено для реализации в 2022-2023 уч.г. на заседании ЦМК общеобразовательного цикла № 1 от 29.08.2022 г.

Согласовано на заседании Методического совета ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум» № 1 от 30.08.2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1	Область применения программы	
1.2	Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3	Цели освоения учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.4	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2	Содержание учебной дисциплины	
2.3	Тематическое планирование	
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
3.1	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4.1	Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины	
4.2	Технологическая карта распределения рейтинговых баллов	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.4 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования 38.02.04 «Коммерция по отраслям».

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа учитывает возможность реализации учебного материала в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников по профессии: «Менеджер по продажам» при наличии основного общего образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на 2-3 курсах в течение 3 семестров и является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Учебная дисциплина встраивается в структуру ОПОП как с точки зрения преемственности содержания, так и с точки зрения непрерывности процесса формирования общих и профессиональных компетенций обучающегося. Данная учебная дисциплина формирует физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Физическая культура развивает физические качества и способности, совершенствует функциональные возможности организма, которые необходимы для укрепления индивидуального здоровья. Также учебный предмет направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена также на приобретение личностных результатов стандартов общего образования, личностных результатов воспитания, навыков в физкультурно-спортивной деятельности и овладению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>выполнять творческие задания по использованию профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности в профессиональной деятельности;</p> <p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни:</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>

ОК 01 Умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, направленной на сохранения здоровья

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 06 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 07 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В профильную составляющую дисциплины входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся элементов профессиональных компетенций:

ПК1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПК 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПК 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПК4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПК5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, в связи с чем в его содержание вносится профильная (профессиональная) составляющая в виде профессионально ориентированного раздела материала, а также выполняемых заданий (плагинов), которые обеспечивают формирование основы или компонентов профессиональных компетенций.

В результате студенты смогут развивать и совершенствовать профессионально важные физические качества и двигательные навыки. Совершенствовать психофизические функции организма, необходимые для успешного освоения профессий. Учитывать неблагоприятные воздействия условий труда: гиподинамию, вынужденную рабочую позу; и т. д. Полученные знания по физической культуре, умения и навыки, будут использовать в будущей трудовой деятельности.

В программе по физической культуре включены: разделы «Гимнастика», «Аэробика», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Туризм». способствующие развитию координации и быстроты движений, повышению общей и специальной выносливости мышц рук, спины, подвижности в суставах кистей рук: контрольные тестирования, связанные с получаемой профессией, на материале данных разделов.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся способностей и

навыков использования приобретенных результатов освоения для решения практических задач профессиональной и повседневной жизни, обеспечения собственной безопасности.

Личностные результаты согласно Рабочей программе воспитания (ЛРв):

ЛРв1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛРв2 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 деятельности общественных организаций;

ЛРв4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

ЛРв5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

ЛРв5 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛРв7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРв8 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

ЛРв9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного 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

ЛРв10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛРв11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

ЛРв15 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	177
в том числе:	
теоретические занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	118
консультации	
промежуточная аттестация	
Самостоятельная работа	59
в том числе:	
проектная деятельность	
самостоятельная работа по подготовке плагиата	
Форма промежуточной аттестации рейтинговый бал и зачёт	

2.2 Содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Используемые современные образовательные технологии
1	2	3	4
	3 семестр Практические занятия	44	
1 раздел	Методико – практические занятия	4	
Тема 1.1. Физические способности человека	Содержание учебного материала	2	Интерактивный урок Здоровье сберегающие технологии
	Сила. Абсолютная и относительная сила. Средства и методы развития силы. Выносливость. Силовая, скоростная, общая выносливость. Средства и методы развития выносливости, Быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы развития быстроты, гибкости, ловкости. Проверка физических качеств по тестам.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
	Самостоятельная работа Проработка учебной и специальной литературы. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	2	
Тема 1. 2. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала:	2	Интерактивный урок Здоровье сберегающие технологии
	Схема построения занятия по легкой атлетике (бег 100м) Виды спортивной подготовки. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Фазы развития спортивной формы: подготовительный, соревновательный и переходный. Принципы спортивной подготовки. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения. Метод стандартного упражнения и метод переменного упражнения.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены.	-	
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
	Самостоятельная работа Проработка учебной и специальной литературы. Составить план тренировочного занятия согласно целям и схеме построения занятия.	2	
Тема 1.3	Содержание учебного материала		

Методико-практические занятия	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		4	
	1	Ведение личного дневника самоконтроля и индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	2	Здоровье сберегающие технологии
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	Здоровье сберегающие технологии
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Оформление дневника самостоятельных занятий. Оформление индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.		2	
2 Раздел	Практический			
Тема 2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		10	
	1	Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши). Тактика бега. Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры.	2	Информационная технология
	2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	Уровневая дифференциальная технология
	3	Совершенствование техника кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Тактика бега по дистанции. Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна.	2	Соревновательная технология
4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология	

	5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши). Тесты по карте здоровья. Дневник по физкультуре	2	Уровневая дифференционная технология
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.		6	
Тема 4 Гимнастика	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены.		-	
	Практические занятия:		26	
	1	Дыхательная гимнастика. Классические виды гимнастики. Дыхательные упражнения йогов.	2	Информационные технологии
	2	Атлетическая гимнастика. Определение типа телосложения и проблемных зон. Музыкальная разминка. Определение нагрузки в соответствии с физической подготовленностью.	2	Здоровье сберегающие технологии
	3	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (подготовительная часть). Работа по «Мини-программе по шейпингу».	2	Технология уровневой дифференциации
	4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (основная часть). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Мини-программа по шейпингу.	2	Технология уровневой дифференциации
	5	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (заключительная часть).	2	Технология уровневой дифференциации
	6	Ритмическая гимнастика. Совершенствование упражнений. Круговая тренировка.	2	Технология уровневой дифференциации
7	Ритмическая гимнастика. Совершенствование упражнений. Круговая тренировка.	2	Технология уровневой дифференциации	

	8	Спортивная гимнастика. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в угол. Кувырок назад через правое плечо в полушпагат. Стойка на лопатках. Соединение элементов (девушки). Стойка на руках (юноши). Мини-программа по шейпингу.	2	Соревновательная технология
	9	Спортивная гимнастика. Разучивание комбинации на брусках. Висы, махи, соскоки. Мини-программа по шейпингу.	2	Соревновательная технология
	10	Спортивная гимнастика. Бревно. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки упор присев. Передвижения по бревну. Соскок. Соединение элементов (девушки). Упражнения на перекладине (юноши). Мини-программа по шейпингу.	2	Соревновательная технология
	11	Спортивная гимнастика. Гимнастические комбинации по акробатике, на бревне и брусках. Мини-программа по шейпингу. Работа по станциям.	4	Технология уровневой дифференциации
	12	Спортивная гимнастика. Работа по станциям. Работа по дневнику.	2	Технология уровневой дифференциации
	Контрольные работы не предусмотрены.		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Выполнение упражнений и тестов по карте «Мини-программе по шейпингу».		13	
4 семестр				
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			26
1	Совершенствование техники перемещений. Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника безопасности		2	Информационная технология

2	Совершенствование техники передачи мяча. Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером	2	Личностно-ориентированная технология технология
3	Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя боковая и прямая подача. Верхняя подача. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подачи. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
4	Совершенствование техники приема мяча. Выполнение утренней гимнастики и специальных упражнений волейболиста. Ведение дневника самостоятельных занятий	2	Технология уровневой дифференциации
5	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	Технология уровневой дифференциации
6	Совершенствование техники блокирования. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	Технология уровневой дифференциации
7	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
8	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Специальные упражнения волейболиста.	2	Соревновательная технология
9	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
10	Индивидуальная тактика защиты. Учебная игра. Специальные упражнения волейболиста.	2	Соревновательная технология
11	Групповые тактические действия в защите. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
12	Командные тактические действия в защите. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
13	Учебная игра. Система игры углом вперед, углом назад. Совершенствование игровых ситуаций.	2	Соревновательная технология

	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа. Ведение дневника самостоятельных занятий. Правила игры.	10		
Тема 6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-		
	Практические занятия:	14		
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на дистанции 400 м, 800м. Техника высокого старта. Лапта.	2	Информационная технология
	2	Бег 400м, 800м. Лапта.	2	Соревновательная технология
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 30, 100 м. Техника низкого старта и финиша. Лапта.	2	Технология
	4	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20 м зоне. Техника передачи 4x100м. Лапта.	2	уровневой дифференциации
				Технология
	5	Совершенствование техники метания гранаты. Техника метания гранаты 500м. (девушки), 700м. (юноши). Специальные упражнения метателя. Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
	6	Совершенствование техники прыжков в длину. Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Лапта.	2	Соревновательная технология
7	Прием зачетов. Лапта	2	Технология	
			уровневой дифференциации	
	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение индивидуальной карты	6		

	здоровья и физической подготовленности.		
Тема 7 Туризм	Содержание учебного материала	4	
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия:	-	
	1 Туризм. Цели походов. Виды походов. Туристическое снаряжение. Преодоление полосы препятствий. Составление маршрута похода.	2	Соревновательная технология
	2 Туризм. Ориентирование. Ориентирование по компасу и небесным телам. Туристические и подвижные игры. Стрельба по мишеням.	2	Технология уровневой дифференциации
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
	Самостоятельная работа Составить маршрут однодневного похода. Тренировать навыки ориентирования. Ориентирование по компасу. Подготовиться к походу.	2	
3 курс 5 семестр			
1 часть Практические занятия	30		
Тема 1.1 Методико – практическое занятие- Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства ППФП. Профессиограмма. Формы занятий по ППФП. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Схемы комплексов упражнений.	2	Интерактивный урок с применением видеоматериала
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия не предусмотрены	-	
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий.учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии. Подготовка реферата по теме 1.1	2	

Тема 1.2 Методико-практические занятия – Самооценка и анализ выполнения тестов здоровья	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		2	Информационная технология
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности			
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Подобрать тесты для определения состояния здоровья и общефизической подготовки. Заполнить карту здоровья и физической подготовленности.		2	
Тема 3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		12	
	1	Совершенствование техники кроссового бега 500м (девушки), 1000м (юноши). Тактика бега по дистанции 500м, 1000м. Подвижные игры.	2	Технология уровневой дифференциации
	2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	Технология уровневой дифференциации
	3	Совершенствование техники кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Тактика бега по дистанции 1000м, 3000м. Подвижные игры.	2	Игровая технология

	4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
	5	Совершенствование техники кроссового бега 2000м (девушки), 6000м (юноши). Равномерный бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры	2	Технология уровневой дифференциации
	6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья	2	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.		6	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		14	
	1	Совершенствование техники перемещений Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника безопасности	2	Информационная технология
	2	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	3	Совершенствование техники подачи мяча Нижняя боковая и верхняя подача мяча. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подач. Упражнения с партнером.	2	Информационная технология
	4	Совершенствование техники приема мяча Прием мяча двумя руками сверху, снизу и одной рукой. Упражнения с партнером.	2	Соревновательная технология
5	Совершенствование техники нападающего удара Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	Соревновательная технология	

	6	Совершенствование техники блокирования Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
	7	Тактика игры в волейбол. Игровые комбинации. Учебная игра. дневник по физкультуре	2	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий.		6	
Итоговый дифференцированный зачет.			2	
Всего			177	

2.3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов						Результаты освоения	Формы текущего контроля успеваемости / форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа				Самостоятельная работа			
		Всего	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иное		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3 семестр											
	Раздел 1 Методико-практические занятия	8		8							
1	.Физические способности человека			2						ОК 01	
2	Основы физической и спортивной подготовки			2			1		1	ОК 01	Тесты по теории
3	Ведение личного дневника самоконтроля.			2			1			ОК 02, ЛРв11	
4	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			2			1			ОК 05, ЛРв11	Тесты «Карты здоровья»
2 Раздел Практический											
	Тема 2.1 Кроссовая подготовка	10		10							
1	Совершенствование техники кроссового бега 500м (д), 1000м (ю).			2			1			ОК 01	
2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.			2			1			ОК 08	
3	Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 1000м (д), 3000м (ю)			2			1				
4	Кроссовый бег 1000м (девушки),3000м			2			1			ЛРв2	
5	Совершенствование техники и тактики кроссового. Тесты по карте здоровья. Дневник по физкультуре			2			1		1	ОК09	Дневник по физкультуре: тесты по кроссу

	Тема2.2 Гимнастика			26							
1	Дыхательная гимнастика. Классические виды гимнастики. Дыхательные упражнения йогов.			2			1			ОК 04, ЛРв4	
2	Атлетическая гимнастика. Тесты на проверку гибкости.			2			1			ОК 07	
3	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (подготовительная часть).			2			1			ЛРв2	
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (основная часть).			2			1			ЛРв7	
5	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (заключительная часть).			2			1			ЛРв7	
6	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка.			2			1			ЛРв9	
7	Ритмическая гимнастика Круговая тренировка.			2			1			ОК4	
8	Спортивная гимнастика. Акробатика.			2			1			ОК 07	
9	Спортивная гимнастика. Разучивание комбинации на брусьях.			2			1			ЛРв2	
10	Спортивная гимнастика. Упражнения на бревне.			2			1			ЛРв5	
11	Спортивная гимнастика. Гимнастические комбинации.			4			2			ОК 03	Зачет по гимнастике

12	Спортивная гимнастика. Работа по станциям. Работа по дневнику.			2			1				Рубежный контроль. Проверка Дневника по физкультуре
Завершение 3 семестра											
4 семестр											
	Тема 2.3 Волейбол	26		26							
1	Совершенствование техники перемещений. Исходные положения.			2						ОК 06	
2	Совершенствование техники передачи мяча. Передача мяча вперед, над собой.			2						ОК 06	
3	Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя боковая и прямая подача.			2						ОК 06	
4	Совершенствование техники приема мяча.			2			1			ОК 06	
5	Совершенствование техники нападающего удара.			2			1			ОК 06	
6	Совершенствование техники блокирования.			2			1			ОК 06	
7	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.			2			1			ОК 06	
8	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			2			1			ОК 06	
9	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.			2			1			ОК 06	
10	Индивидуальная тактика защиты. Учебная игра.			2			1			ОК2	
11	Групповые тактические действия в защите. Учебная игра.			2			1			ОК 03	

12	Командные тактические действия в защите. Учебная игра.			2			1			ОК8	
13	Учебная игра. Система игры углом вперед, углом назад.			2			1			ОК 06	Дневник по физкультуре: тесты по технике игры в волейбол
	Тема 2.4 Легкая атлетика	14		14							
1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			2			1			ЛРв15	
2	Бег 400м, 800м. Лапта.			2			1			ОК 08	
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции..			2			1			ОК02	
4	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.			2			1			ОК05	
5	Совершенствование техники метания гранаты. Техника метания гранаты			2						ОК06	
6	Совершенствование техники прыжков в длину.			2						ОК9	Тесты по легкой атлетике
7	Работа по Карте здоровья. Подвижные игры			2			1		1	03	Дневник по физкультуре: творческое задание
	Тема 2.5 Туризм	4		4							
1	Туризм. Цели походов. Виды походов. Туристическое снаряжение.			2			1			ЛРв10	
2	Туризм. Ориентирование. Итоговое занятие			2			1			ЛРв5	Творческое задание Игры по ориентированию
Завершение 4 семестра											

5 семестр											
	Раздел 1 Методико-практические занятия	4									
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка			2			1		1	ОК 04, ЛРВ15	Устный ответ
2	Самооценка и анализ выполнения тестов здоровья			2			1		1	ОК 02	
	Раздел 2 Практический										
	Тема 2.1 Кроссовая подготовка	12									
1	Совершенствование техники кроссового бега 500м (д), 1000м(ю).			2			1				
2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.			2			1				
3	Совершенствование техники кроссового бега 1000м (д), 3000(ю)			2			1				
4	Кроссовый бег 1000м (д), 3000(ю).			2			1				
5	Совершенствование техники кроссового бега 2000м (д), 6000м(ю)			2			1				
6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья						1				Тестирование
	Тема 2.2 Волейбол	14		14							
1	Совершенствование техники перемещений Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника			2			1			ОК 06	

	безопасности										
2	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой.			2			1			ОК 08	
3	Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя боковая и верхняя подача			2			1			ОК 06	
4	Совершенствование техники приема мяча. Прием мяча двумя руками сверху.			2						ОК 07	
5	Совершенствование техники нападающего удар.			2			1				
6	Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.			2			1			ОК 06	Тестирование по теории
7	Тактика игры в волейбол. Игровые комбинации. Учебная игра. Дневник по физкультуре			2			1			ОК 03	Дневник по физ.культуре; самостоятельная работа
	Дифференцированный зачет			2							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, телевизор, DVD, компьютер.
- набор дисков, слайды.
- секундомеры, свисток, рулетки.

Оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья разновысокие, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостики, маты гимнастические, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, обручи, эспандеры)
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты 500 и 700г стойки финишные, эстафетные палочки)
- туристический инвентарь (палатки туристические, топоры, компасы, рюкзаки, мишки спальные, веревки основные)
- тренажёры; мячи: волейбольные, баскетбольные, теннисные.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

3.2.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 10-11кл. Москва, Просвещение, 4-е издание, - 255с 2018 г. (63 экз)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 09.10.2022).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 09.10.2022).

Дополнительные источники:

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254> (дата обращения: 09.10.2022).
 2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 09.10.2022).
- Интернет ресурсы:**

1. Спорт. Сайт «Восток спорта» (электронный ресурс) <http://www.vostoksporta.ru/>
2. Ритмическая гимнастика. Сайт «Женская ритмическая гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.best-woman.ru/>
3. Волейбол. Сайт «Русский волейбол» (электронный ресурс) <http://www.volley.ru/>
4. Легкая атлетика. Сайт «Русская атлетика» (электронный ресурс) <http://www.rusathletics.ru/>
5. Кроссовый бег. Сайт «Физкульт-ура» (электронный ресурс) <http://www.fizkultura.ru/>
6. Гимнастика. Сайт «Спортивная гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.sportgymn.net.ru/>. <http://sport.mstm.gto.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
6. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
7. Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

- Информационные справочные системы – системы регистрации, переработки и хранения информации справочного характера:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «ЮРАЙТ». <https://urait.ru/library/spo?bqt%5B%5D=spo>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс. <http://www.consultant.ru>
3. Система управления обучением Moodle.
4. Электронный журнал дневник.ру.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, контрольных и самостоятельных проверочных работ и др.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: 1.роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2.основы здорового образа жизни; 3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. 4.средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Умения: 1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 2.выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта; 3.применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 4.выполнять творческие задания по использованию профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности в профессиональной деятельности; 5.владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 6.владеть техническими приемами</p>	<p>Выполняет тесты по проверке физической подготовленности</p> <p>Владеет современными технологиями по укреплению здоровья.</p> <p>Умеет составлять комплексы упражнений по утренней, производственной, физ минутке, снятия усталости, комплексы упражнений по профилактике заболеваний и использовать в своей жизни.</p> <p>Владеет основными способами самоконтроля</p> <p>Овладел техническими приемами и двигательными навыками по волейболу, по гимнастике, по легкой атлетике.</p>	<p>-Сдача нормативов по физ подготовке, -Участие в соревнованиях -Оценка зачетов по разделам дисциплины: гимнастика, волейбол, туризм - Оценка работы по «Дневнику по физкультуре» - дифференцированный зачет -Тестовые задания, индивидуальный проект, плагин -Тестовый контроль -Комплексы упражнений по ППФП</p>

и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Личностные результаты воспитания

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЛРв1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны		
ЛРв2 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 деятельности общественных организаций;		
ЛРв4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	демонстрирует уважение к людям труда, осознаёт ценность собственного труда.	Творческие задания
ЛРв7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Осознаёт приоритетную ценность личности человека; уважает собственную и чужую уникальность в спорных ситуациях и во всех формах и видах совместной деятельности	Участие в соревнованиях, конференциях, Устный опрос.
ЛРв8 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		
ЛРв9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преобладающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает от зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Беседы, участие в спортивных праздниках и конференциях
ЛРв10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности	Участие в субботниках. Соблюдение правил и техники безопасности на занятиях и во время соревнований Работа по индивидуальным проектам
ЛРв11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	Проявляет уважение к эстетическим ценностям, обладает основами эстетической культуры	Оценка творческих работ и презентаций. Подбор спортивной формы для занятий спортом
ЛРв15 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.	Эффективно взаимодействует с членами команды и сотрудничает с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый	Посещение занятий, участие в спортивных мероприятиях

4.2 Технологическая карта распределения рейтинговых баллов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

по дисциплине «Физическая культура»

для специальности 38.02.04. Коммерция (по отраслям)

2,3курс

2022 /2023 уч. года

Раздел (тема) / Вид контроля	Вид работы.	Период выполнения	Количество баллов за выполнение одного вида работы	Максимальная сумма по виду работы	Максимальная сумма баллов по разделу (теме)
3семестр					
Раздел 1 Теоретический	1.1 Ответ на занятии	В течении года		0,5	1
	1.2 Тестирование по изученному материалу.			0,5	
Раздел 2 Методико-практические занятия	2.1 Работа по «Дневнику по физкультуре» Выполнение тестов по проверке физических и функциональных свойств организма («Карта здоровья»).	В течении года	1	2	4
	2.2 Составление комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		1	2	
Раздел 3 Кроссовая подготовка	3.1 Работа по учебнику «Физическая культура» : ответы на вопросы		0,5	1	10
	3.2 Творческое задание: составить рекомендации по занятию бегом (презентация, видеоролик)		0,5	1,5	
	3.3 Тесты по проверке УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м («Карта здоровья»)		0,5	1,5	
	3.4 Тесты по кроссовой подготовке :д -		0,5	4,5	

	500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.				
	3.5Прирост результата			1,5	
Раздел 4 Гимнастика	4.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы		0,5	1	13
	4.2 Зачеты по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, ю - прыжки через козла, коня, акробатика.		0,5	4,5	
	4.3Зачет по ритмической гимнастике – д.		0,5	1,5	
	4.4 Зачет по атлетической гимнастике - ю.		0,5	1,5	
	4.5 Помощь в изучение и освоение зачетных упражнений.			1	
	4.6 Тест ППФП с учетом профессии (прыжки через скакалку за 15 сек, 30 сек, 60 сек).		0,5	1,5	
	4.7 Творческое задание:- составление комплексов упражнений по ППФП, музыкальной разминки, спортивного танца, флэш моба -составление комплексов индивидуальной круговой тренировки			2	
Рубежный контроль	Проверка «Дневника по физкультуре» по разделам: подготовка сообщений, рефератов, презентаций по разделам 1 семестра, видеороликов «Я и мое здоровье», выполнение двигательного режима, домашнего задания.				2
4 семестр					
Раздел 5 Волейбол	5.1Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы	В течении года		1	13
	5.2Тест ППФП: ловля теннисного мяча от стенки		0,5	1,5	

	5.3 Тесты по волейболу: передача мяча над собой, снизу, в парах через сетку, в парах, подачи.		0,5	7,5	
	5.4 Помощь в изучение и освоение зачетных упражнений.			1	
	5.4 Творческое задание: подобрать и составить комбинации по тактике в нападении и защите.			2	
Раздел 6 Легкая атлетика	6.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы			1	12
	6.2 Тесты по УФК (конец года)		0,5	1,5	
	6.3 Тесты по легкой атлетике: метание гранаты, бег 30м, 100м, толкание ядра.		0,5	6	
	6.4 Тест ППФП (приседание на одной ноге, челночный бег)		0,5	1,5	
	6.5 Прирост результата			2	
Раздел 7 Туризм	7.1 Зачет по ориентированию		0,5	1,5	5
	7.2 Преодоление полосы туристических препятствий		0,5	1,5	
	7.3 Творческое задание; составить маршрут однодневного похода выходного дня с викторинами и подвижными играми			2	
Раздел 8 Дневник по физкультуре	8.1 Самостоятельная работа по выполнению индивидуального двигательного режима (спортивные секции, фитнес клуб, дома с помощью интернет ресурсов)			3	5
	8.2 Проверка работы по ППФП (тест по теории, комплексы упражнений)			2	
Проектная деятельность	1. Выполнение исследовательского проекта (индивидуально или в команде)	В течение года			0-10

	2. Выполнение проекта (индивидуально или в команде) по воспитательной работе				
Личностное отношение к процессу обучения	Посещаемость, активность на занятиях, участие в соревнованиях.				10
Рубежный контроль	Защита части габиона - итоговой квалификационной работы (плагин, юферс)	В конце 5 семестра			15
Итог (максимальное количество баллов)					100

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Содержание изменения	Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата введения изменения