

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунова Галина Петровна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.09.2023 10:41:43

Уникальный программный ключ:

ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1da0074e9391ec46ce98af9ce5f

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «НОО» «Открытый  
Таврический колледж»

Г.П. Узунова

«01» 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(код, наименование)

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
38.02.04 КОММЕРЦИЯ  
(код, наименование)

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ  
(квалификация)

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
(базовый, углубленный)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

Симферополь, 2022 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии

Протокол № 1

от «30» 08 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

Сидорова Мазинченко В.А.  
(Подпись, Ф.И.О.)

Разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности среднего  
профессионального образования

38.02.04 Коммерция  
(код, наименование специальности)

Разработчик:

Коваленко Ю.А., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание учебного предмета
  - 1.1. Область применения программы учебного предмета
  - 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы
  - 1.3. Цели и задачи учебного предмета
  - 1.4. Объём учебного предмета и виды учебной работы
  - 1.5. Условия реализации программы учебного предмета
  - 1.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета
2. Планируемые результаты
3. Тематическое планирование

## **1. Содержание учебного предмета**

### **1.1. Область применения программы учебного предмета**

Программа учебной дисциплины является обязательной частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 - Коммерция (по отраслям) (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей «Инженерное дело, технологии и технические науки» по направлению подготовки 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело и геодезия».

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета**

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими **компетенциями:**

**ОК 2.** Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно- социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

**ОК 3.** Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 10.** Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

#### **1.4. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                      | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                   | <b>117</b>         |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>                   | <b>117</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лекционные занятия не предусмотрены                            |                    |
| практические занятия   | <b>117</b>         |
| семинарские занятия не предусмотрены                           |                    |
| самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена           |                    |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</b> |                    |

#### **1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование имущества</b> |
|--------------|-------------------------------|
| 1            | Секундомер                    |
| 2            | Мяч баскетбольный             |
| 3            | Мяч волейбольный              |
| 4            | Мяч футбольный                |
| 5            | Мат гимнастический            |
| 6            | «Конь» гимнастический         |
| 7            | «Козел» гимнастический        |

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 8  | «Мостик» гимнастический       |
| 9  | Скакалка                      |
| 10 | Обруч гимнастический          |
| 11 | Медицинбол 3 кг.              |
| 12 | Сетка волейбольная            |
| 13 | Сетка баскетбольная           |
| 14 | Палка гимнастическая          |
| 15 | Гимнастическая стенка         |
| 16 | Перекладина гимнастическая    |
| 17 | Канат для перетягивания       |
| 18 | Беговая дорожка               |
| 19 | Велотренажер                  |
| 20 | Гиря                          |
| 21 | Гантели                       |
| 22 | Штанга                        |
| 23 | Скамейка для жима лежа        |
| 24 | Наклонная скамейка для пресса |
| 25 | Тренажер многофункциональный  |

## 1.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета

### Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – Москва : ИЦ «Академия», 2012. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];

2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся общеобразоват. учрежд. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон.– 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2013. – 155с. [Допущено Минобрнауки РФ];

### Дополнительные источники:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник / Г.В. Барчукова. - Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 528с. [Рекомендовано УМО];

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 320с. [Рекомендовано УМО];

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук] Под ред. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - 5-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2010. – 464с. [Допущено УМО].

### Электронные ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014

2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://methodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014

3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/>, абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2014

4. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/>, Загл. с экрана. – 10.08.2014

## 2. Планируемые результаты

| <b>Коды результатов</b> | <b>Планируемые результаты освоения предмета включают:</b>   |
|-------------------------|---|
| ЛР 9                    | 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. |
| ЛР 10                   | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.  |
| МР                      |   |
| Регулятивные            | Управление своей деятельностью;<br>Контроль и коррекция;<br>Инициативность и самостоятельность.   |
| Коммуникативные         | Речевая деятельность;<br>Навыки сотрудничества.   |
| ПР                      | Опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания.   |
|                         | Предметные и метапредметные действия с учебным материалом.  |

### 3. Тематическое планирование

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды личностных, метапредметных и предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4   |
| <b>Тема 1</b><br><b>Спорт в физическом</b><br><b>Воспитании студентов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    |   |
|   | <b>1</b>   <b>Спорт в физическом воспитании студентов</b><br>Содержание физического воспитания в техникуме<br>Влияние занятий, физических упражнений на функциональное состояние организма  |             | 1   |
|   | <b>2</b>   <b>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.</b><br>Общие требования безопасности.<br>Требования безопасности перед началом занятий.<br>Требования техника безопасности во время занятий<br>Требования техника безопасности по окончанию занятий |             | 2   |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>0</b>    |   |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | 0           |   |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | 0           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 0           |   |
| <b>Раздел 1</b><br><b>Легкая атлетика</b>                                 |   | <b>24</b>   |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Совершенствование техники прыжков в длину.            | <b>Содержание учебного материала</b>  |             |   |
|   | <b>1</b>   <b>Виды прыжков в длину:</b> прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной легкоатлетический прыжок, тройной национальный прыжок.  |             |   |
|   | <b>2</b>   <b>Техника прыжков в длину:</b> четыре фазы прыжка в длину-разбег, отталкивание, полет и приземление.  |             |   |
|   | <b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, тройного национального прыжка  | 8           |   |



|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
|   |  |  |    |
| <b>Тема 1.2.<br/>Совершенствование<br/>техники бега</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 8  |
|   | 1.   | <b>Тактика бега на различные дистанции:</b> бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции  |    |
|   | 2.   | <b>Техника старта:</b> низкий старт, высокий старт.  |    |
|   | <b>Практические занятия:</b> техника низкого старта, бег на дистанции 100-400 м. техника высокого старта, бега на дистанции 500-2000 м. основные способы ходьбы, бега, прыжков.  |  | 2  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжки в высоту с<br/>разбега</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 8  |
|   | 1.   | <b>Виды прыжков в высоту с разбега</b> перешагивание», «перекат», «перекидной», фосбери-флоп»  |    |
|   | 2.   | <b>Техника прыжков в высоту с разбега</b> определение толчковой ноги, техника разбега: отталкивания, прыжки через планку с места, с одного или трех беговых шагов, техника перехода через планку с трех шагов и с полного разбега. |    |
|   | 3.   | <b>Методы оценки работоспособности, усталости, утомления:</b> пульсометрия, хронометраж, определение утомления по внешним признакам.   |    |
|   | <b>Практические занятия:</b> техника прыжков в высоту способом перешагивания; оценка работоспособности, усталости, утомления с использованием пульсометрии, контроль за внешним видом.   |  | 2  |
| <b>Раздел 2<br/>Спортивные игры:<br/>волейбол</b>       |  | <b>24</b>  |    |
| <b>Тема 2.1.<br/>Приемы и передачи<br/>мяча</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 12 |
|   | 1.   | <b>Техника приемов и передач мяча:</b> верхние приемы и передачи мяча, нижние приемы и передачи мяча.  |    |
|   | 2.   | <b>Ошибки при приеме и передаче мяча:</b> задержка мяча, двойное касание мяча.   |    |
|   | 3.   | <b>Основы методики судейства в волейболе:</b> ошибки при подаче, приеме мяча;  |    |
|   | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники нижних приемов и передач над собой и от стены, в парах, встречных колоннах; совершенствование техники верхних приемов передачи над собой и от стены, в парах, встречных колоннах правила игры, счет и результат игры, начало игры и подача, действия игроков, выход мяча из игры, проигрыш мяча |  |    |
| <b>Тема 2.2.<br/>Техника подач мяча</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |    |

|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
|   | 1.   | <b>Подачи мяча:</b> верхние подачи мяча, нижние подачи мяча.  |           | 3 |
|   | 2.   | <b>Ошибки при подаче мяча:</b> подача с руки, подача с площадки, подача без свистка.  |           | 3 |
|   | 3.   | <b>Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии по волейболу:</b> Специально-подводящие упражнения при проведении разминки в учебно-тренировочном занятии по волейболу |           | 3 |
|   | <b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи мяча; совершенствование техники верхней подачи мяча; проведение подводящих упражнений направленные на развитие физических качеств, специфических для волейбола. |   | 12        |   |
| <b>Раздел 3<br/>Спортивные игры:<br/>баскетбол</b>  |  |   | <b>24</b> |   |
| <b>Тема 3.1<br/>Совершенствование<br/>техники ведения мяча</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|   | 1.   | <b>Основные термины баскетбола.</b> Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча.   |           | 3 |
|   | 2.   | <b>Ведение мяча:</b> в движении, в различных стойках, с изменением направления.   |           | 3 |
|   | 3.   | <b>Основы методики судейства в баскетболе.</b> Двойное ведение, пробежка, пронос мяча, фол, жестикауляция судьи.  |           | 3 |
|   | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники ведения в различных стойках, ведение мяча с обводкой стоек. проведение подводящих упражнений. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, специфических для баскетбола.          |   | 6         |   |
| <b>Тема 3.2<br/>Совершенствование<br/>техники бросков мяча с<br/>места</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|   | 1.   | <b>Техника бросков мяча с места:</b> двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, бросок «крюком».                       |           | 3 |
|   | 2.   | <b>Техника бросков мяча после ведения:</b> ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники бросков справа и слева от щита, штрафного броска, бросков с различной дистанции.  |   | 6         | 3 |
| <b>Тема 3.3.<br/>Совершенствование<br/>техники ведения и<br/>бросков мяча после<br/>ведения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|   | 1.   | <b>Техники ведения мяча:</b> в движении, в различных стойках, с изменением направления.   |           | 3 |

|  |  |  |           |   |
|--|--|--|-----------|---|
|  | 2.   | <b>Техника бросков мяча после ведения:</b> ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок в прыжке.                           |           | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники ведения, остановки в 2 шага, бросок; остановки прыжком, броска в прыжке   |  | 6         |   |
| <b>Тема 3.4.<br/>Совершенствование<br/>техники передач мяча<br/>в движении</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |           |   |
|  | 1.   | <b>Передачи мяча на месте:</b> двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки.   |           | 3 |
|  | 2.   | <b>Передачи мяча в движении:</b> двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. |           | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники передач мяча в движении в парах и ройках  |  | 6         |   |
| <b>Раздел 4<br/>Гимнастика</b>   |  |  | <b>24</b> |   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Совершенствование<br/>техники<br/>акробатических<br/>упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |           |   |
|  | 1.   | <b>Разминка в учебно-тренировочном занятии.</b> Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии гимнастикой.                   | 0         | 3 |
|  | 2.   | <b>Техника акробатических упражнений:</b> кувырки, мост, шпагат, сальто.   | 0         | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники кувырка вперед и назад, длинного кувырка вперед (ю), кувырка назад в полу шпагат, стойка на голове и руках (ю), стойка на лопатках «березка», «мост» (д); упражнения, направленные на развитие физических качеств, проведение подводящих упражнений, дополнительные упражнения на развитие гибкости и ловкости. |  | 8         |   |
| <b>Тема 4.2<br/>Совершенствование<br/>техники опорного<br/>прыжка</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |           |   |
|  | 1.   | <b>Методика направленного развития физических качеств, средствами гимнастики.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики.       | 0         | 3 |
|  | 2.   | <b>Опорный прыжок:</b> с разбега вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись; через коня ноги врозь, через коня согнув ноги.          | 0         | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь, согнув ноги («конь» в длину ю., «козел» в ширину д.); методы направленного развития силы, гибкости и ловкости, средствами гимнастики.   |  | 8         |   |

|  |   |  |           |   |
|--|---|--|-----------|---|
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Совершенствование</b><br><b>техники лазаний, пере</b><br><b>лазаний</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1.  | <b>Техника упражнений на гимнастических снарядах:</b> лазание по канату. лазание и пере лазаний по гимнастической стенке.  |           | 3 |
|  | 2.  | <b>Работоспособность, усталость, утомление.</b> Применение средств ФК для коррекции работоспособности, усталости, утомления  |           | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, перелазаний через препятствия; дозирование нагрузки (темп, ритм, чередование работы и отдыха, разнообразие упражнений), подбор дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.  |  | 8         |   |
| <b>Раздел 5</b><br><b>Атлетическая</b><br><b>гимнастика</b>                                    |   |  | <b>20</b> |   |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Общая физическая</b><br><b>подготовка</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1.  | <b>Упражнения, способствующие развитию мышечной массы:</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища на скамье. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  |           | 3 |
|  | 2.  | <b>Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике в учебных группах.</b>   |           | 3 |
|  | <b>Практические занятия:</b> выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих). |  | 10        |   |
| <b>Тема 5.2.</b><br><b>Специальная</b><br><b>физическая подготовка</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1.  | <b>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программ). Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и гирей (сгибание и разгибание рук, в разных положениях);</b><br><br>Выполнение упражнения «толчок 2- х гирь по 8 кг»;<br>Рывок левой, правой рукой гири 8 кг;<br>Толчок 2-х гирь по 8 кг;<br>Рывок левой, правой рукой гири 8 кг; |           | 3 |

|    |   |                                     |    |   |
|----|---|-------------------------------------|----|---|
|    |   | Жим гирей, толчок гирей с подседом. |    |   |
| 2. | <b>Силовые тренажёры</b><br>Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения, способствующие развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц.<br>Упражнения, способствующие развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.   |                                     |    | 3 |
|    | <b>Практические занятия:</b> выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6. |                                     | 10 |   |

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)

