

Министерство образования Новосибирской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по общеобразовательному  
учебному циклу:

ОГСЭ.04

Физическая культура

индекс

название

специальность:

38.02.04

«Коммерция (по отраслям)»

код специальности

название специальности

Бердск, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО):

38.02.04

код специальности

«Коммерция (по отраслям)»

название специальности

код укрупненной группы специальности

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик (и):

Преподаватель ФК  
I квалификационной категории

Носачев В.Ю.

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись


фамилия, имя, отчество

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК

 Н.М. Чемякина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.В. Сак

01.09.2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014г. № 534 (зарегистрирован в Минюсте РФ 26 июня 2014 г. № 32869).

## 1.1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен освоить основной вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья в процессе осознанной двигательной активности, а также соответствующие ему общие компетенции и личностные результаты.

1.1.1. Перечень общих компетенций и личностных результатов реализации программы:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
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 17.	Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.
ЛР 22.	Мотивация к самообразованию и развитию.

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
знать	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.

## 1.2. Количество часов, отводимое на освоение общеобразовательного цикла

Всего часов: 236 часов

в том числе в форме самостоятельной подготовки: 118 часов

практической подготовки: 118 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура рабочей программы соответствует содержанию Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от 21.07.2015г. (Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

### 2.1. Структура учебной дисциплины:

Коды общих компетенций, личностных результатов	Наименования разделов учебной дисциплины	Суммарный объем нагрузки, час.	В т.ч. в форме практ. подготовки	Объем учебной дисциплины, академ. час.							Самостоятельная работа
				Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем							
				Обучение по общеобраз. уч. циклу				Практики			
				Всего	В том числе			Учебная	Производственная	Консультации	
Промеж. аттестац	Лаборат. и практ. занятий	Реферативных работ (проектов)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22	Практическая часть.	236	-	118	4	114	-	-	-	-	118
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>4</b>	<b>114</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>118</b>

## 2.2. Тематический план и содержание ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем общего гуманитарного и социально-экономического цикла	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Практическая часть.</b>		<b>114</b>	
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</i>		6	
<b>Тема №1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3; ЛР.9; ЛР.22</b>
	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.22</b>
Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.			
<b>Тема №2.</b> Учебная дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.9; ЛР.22</b>
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.22</b>
	История развития физической культуры в России.		
<b>Тема №3.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях физ.упражнениями разной направленности (в условиях спортзала и спортплощадки).	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.9; ЛР.22</b>
	Нормативно-правовые акты, регламентирующие безопасность занятий ФКиС. Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом и медицинский контроль за физическим воспитанием обучающихся.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.22</b>
Социально-политические функции физической культуры и спорта.			
<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</i>		108	
<b>Тема №1.</b> Лёгкая атлетика:	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b>

	1. Совершенствование техники спринтерского бега, 30 и 100 метров.	6	<b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции, 2000 и 3000 метров.	6	
	3. Совершенствование техники метания гранаты 500 / 700 грамм.	6	
	4. Совершенствование техники прыжков в длину.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в беге.	4	
	2. Бег с изменением скорости.	6	
	3. Бег по пересечённой местности.	8	
	4. Кроссовая подготовка.	6	
<b>Тема 1.3. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b> <b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	1. Совершенствование техники передвижения попеременными ходами.	2	
	2. Совершенствование передвижения комбинированным ходом.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения поворотов, подъемов, спусков, торможений.	2	
	4. Техничко-тактическая подготовка к лыжным гонкам.	2	
	5. Лыжная гонка.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	1. Развитие двигательных качеств передвижения на лыжах.	2	
	2. Выполнение специальных упражнений лыжника.	2	
3. Совершенствование техники бега на лыжах. Бег 3 км, 5 км.	6		
<b>Тема 1.4. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b> <b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	1. Совершенствование выполнения строевых упражнений, комплексов ОРУ (на месте, в движении), в паре с партнёром.	4	
	2. Совершенствование комплексов упражнений с предметами для юношей – с гантелями, набивными мячами; для девушек – с мячом, обручем.	4	
	3. Совершенствование комплексов упражнений на гимнастической стенке.	4	
	4. Совершенствование акробатических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
	5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>20</b>	<b>ОК.2; ОК.3</b>

	1. Упражнения для коррекции нарушений осанки, висы.	5	ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	2. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления.	5	
	3. Упражнения для коррекции зрения.	5	
	4. Упражнения на внимание.	5	
Тема 1.5. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>72</b>	ОК.2; ОК.3 ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	<b>Ручной мяч.</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники владения мячом, передач.	2	
	2. Совершенствование техники выполнения бросков, индивидуальные технические действия.	2	
	3. Тактические действия в защите, в нападении.	2	
	4. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	ОК.2; ОК.3 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Выполнение специально-подготовительных упражнений	2	
	2. Формирование технических навыков игры волейбол.	2	
	3. Развитие необходимых физических качеств.	2	
	4. Формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами спортивной игры в ручной мяч.	2	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>18</b>	ОК.2; ОК.3 ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Совершенствование техники перемещений, выполнения передач.	4	
	2. Совершенствование техники выполнения бросков, индивидуальные технические действия.	4	
	3. Совершенствование тактических действий в защите.	4	
	4. Совершенствование тактических действий в нападении.	4	
	5. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>18</b>	ОК.2; ОК.3 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Выполнение специально-подготовительных упражнений.	4	
	2. Формирование технических навыков игры баскетбол.	2	
	3. Развитие необходимых физических качеств.	2	
	4. Формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами баскетбола.	10	



	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>	<b>ОК.2; ОК.3 ОК.6; ЛР.9 ЛР.17; ЛР.22</b>	
	1. Совершенствование техники перемещений, выполнения передач.	4		
	2. Совершенствование техники выполнения подачи, приёма мяча.	4		
	3. Совершенствование техники выполнения атакующего удара, блокирования.	4		
	4. Совершенствование тактических действий в защите.	2		
	5. Совершенствование тактических действий в нападении.	2		
	6. Учебно-тренировочная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>18</b>	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>	
	1. Выполнение специально-подготовительных упражнений	4		
	2. Формирование технических навыков игры волейбол.	2		
	3. Развитие необходимых физических качеств.	2		
	4. Формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами волейбола.	10		
	<b>Тема 1.6.</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	<b>ОК.2; ОК.3 ОК.6; ЛР.9 ЛР.17; ЛР.22</b>
		1. Совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.	2	
2. Совершенствование профессионально значимых физических качеств.		4		
3. Самостоятельное проведение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.		4	<b>ОК.2; ОК.3 ЛР.9 ЛР.17; ЛР.22</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>10</b>		
Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки для развития физических качеств. Формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки.				
<b>Промежуточная аттестация.</b>		<b>4</b>		
<b>Максимальная нагрузка.</b>		<b>236</b>		

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

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

Программа учебной дисциплины общеобразовательного учебного цикла БУП.06 «Физическая культура» реализуется в спортивном зале корпуса №3 ул.Ленина 34/2 кабинет №33, который оснащён следующим инвентарём и оборудованием:

- Тренажеры , 7шт;
- Мячи волейбольные, 9 шт;
- Мячи баскетбольные, 10 шт;
- Мячи футбольные, 3 шт;
- Турник, 1 шт;
- Ролики для прессы, 4 шт;
- Гантели, 2 пары;
- Скакалки, 10 шт;
- Стол теннисный, 2 шт;
- Сетка волейбольная, 1 шт;
- Кольца баскетбольные, 4 шт;
- Маты гимнастические, 6 шт;
- Ракетки для тенниса, 2 шт;
- Ракетки для бадминтона, 2 шт;
- Лыжи беговые, 10 шт;
- Палки лыжные, 10 комплектов;
- Ботинки лыжные, 10 пар;

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

1. В.И. Лях. Физическая культура – 8-е издание – М.: Просвещение, 2020г.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. - М.: Дрофа, 2014г.
3. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха, 4-е издание. М.: Просвещение, 2015.

##### **3.2.1. Основные печатные издания.**

1. А.А. Бишаева. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, 2015г.
2. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура: Кнорус, 2016г.

##### **3.2.2. Основные электронные издания.**

1. Образовательная платформа «Юрайт», <https://urait.ru/news/1064>
2. Информационный ресурс издательского центра «Академия», <https://www.academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотека Издательского центра «Академия», <https://academia-library.ru/>
4. Интернет-портал московского среднего профессионального образования, <https://spo.mosmetod.ru/>
5. СПО в ЭБС Знаниум, <https://new.znanium.com/collections/basic>

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

Код и наименование общих компетенций и личностных результатов формируемых в рамках ООЦ	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Установлены формы и методы достижения поставленной цели, определены средства решения задач деятельностью физической культурой. Выполнение контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО».</p>	<p>Анализ достигнутых результатов собственной деятельности студента.</p>
<p>ОК.3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Выполнение инструкторско-судейской деятельности по виду спорта.</p>	<p>Анализ результатов деятельности студента в решении ситуаций связанных с нарушением правил по виду спорта, в том числе сопровождающихся проблемным и нестандартным поведением участников.</p>
<p>ОК.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Участие в командных видах спорта, где реально проявляются: – взаимодействие студента с командой, в том числе с незнакомыми участниками; – навыки, умения, манера поведения; – стиль решения поставленных задач и преодоления возникающих трудностей. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий,</p>	<p>Анализ индивидуальной деятельности студента вложенной в командный результат.</p>
<p>ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и</p>	<p>Владение знаниями современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, в том числе связанных с учебной и производственной деятельностью. Выполнение контрольных ис-</p>	<p>Определение форм и методов использования средств разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных</p>

<p>т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>пытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО». Выполнение контрольного материала промежуточной аттестации.</p>	<p>занятий и ВФСК «ГТО», выполнения контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.17 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.</p>	<p>Применение разнообразных форм и методов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) ВФСК «ГТО», а также согласно тематике учебных занятий и контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.22 Мотивация к самообразованию и развитию.</p>	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий, выполнения контрольного материала промежуточной аттестации,</p>