

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.09.2023 15:37:27

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ Т.А. Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04

Коммерция (по отраслям)

Форма обучения

очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура История разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) и примерной основной образовательной программы по специальности с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:
Соколова А.Ю., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал)
СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭС.04 Физическая культура является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Физическая культура относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу и изучается в 1-4 семестре.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 06	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 08	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

в форме практической подготовки - часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часа;

промежуточная – аттестация - часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
в т.ч. в форме практической подготовки	—
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	—
лабораторные работы (не предусмотрены)	—
практические занятия	118
контрольные работы (не предусмотрены)	—
курсовая работа (проект) (не предусмотрена)	—
самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в 1,2,3 семестрах форме зачета	—
Промежуточная аттестация в 4 семестре форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГЭС.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов			
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика подбора средств ППФП студентов	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	2	3
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Прикладные виды спорта и их элементы	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 3. Инструктаж по технике безопасности.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	2	2
	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4	3
Тема 4. Изучение техники бега. Понятие об отталкивании в	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		2

прыжках	Общие основы техники прыжков.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	2	3
Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Правила эстафетного бега Эстафетный бег: техника, виды	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	4	3
Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые упражнения.	4	3
Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.	4	3
Тема 8. Встречная эстафета	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Совершенствование техники эстафетного бега	2	2

	Бег на короткую дистанцию	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i>	4	3
	Бег на короткую дистанцию.		
Итого за 1 семестр		52	
Тема 9. Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i>	4	3
	Бег на 2000 м.		
Тема 10. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i>	4	3
	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения		
Тема 11. Совершенствование техники метания мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i>	4	3
	Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки		
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 12. Методика развития гибкости с	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

использованием гимнастических упражнений	Практические занятия	2	2
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	4	3
Тема 13. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Акроба-тические упражнения.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 15. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 16. Упражнения для коррекции осанки, зрения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3

	<i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.4		
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	2	2
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	4	3
Тема 18. Ведение мяча в игре	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски.	2	2
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	4	3
Итого за 2 семестр		80	
Тема 19. Броски в кольцо	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча.	2	2
	Учебная игра баскетбол	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	4	3
Тема 20. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Техника ведения мяча Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке	2 2	2

сопротивлением	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.	4	3
Тема 21. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	2	2
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	4	3
Тема 22. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Броски в кольцо. Передачи. Стритбол	4	3
Раздел 5. Волейбол			
Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещение волейболиста	4	3
Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	2

	Подача прием и передача мяча. Учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	4	3
Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	4	3
Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры	2 2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	6	3
Итого за 3 семестр		34	
Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой	4	3
Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

удары. Тактика игры	Практические занятия Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	2	3
Раздел 6. Футбол			
Тема 29. Инструктаж по технике безопасности Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Учебная игра по футболу	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Игра в футбол	2	3
Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Жонглирование мячом. Игра в футбол.	4	3
Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат»	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Двусторонняя учебная игра	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Удары по воротам. Игра в футбол	2	3
Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	2

мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передач мяча. Игра в футбол.	2	3
Тема 33. Ведение мяча с сопротивлением защит-ников. Выбор позиции для удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.	2	3
Итого за 4 семестр		36	
Самостоятельная работа		118	
Промежуточная аттестация в 1,2,3 семестрах в форме зачета			
Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме дифференцированного зачета		–	
Всего:		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал. Спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 28.09.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

Дополнительные источники

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
уметь: – использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Наблюдение за выполнением практического задания. Оценка выполнения практического задания