

**Профессиональное образовательное частное учреждение
«Ивановский кооперативный техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно – методической работе

_____ Е.Н. Рыжова
« ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОЧУ
«Ивановский кооперативный техникум»

_____ Л.Я. Хуртина
« ____ » _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код, специальность

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

квалификация **Менеджер**

очной формы обучения

РАССМОТРЕНА:

на заседании методической цикловой комиссии
учетно-экономических и
товароведных дисциплин

Протокол №1

« 27 » августа 2025 г.

Председатель ЦК:

А.Г.Фирсова / _____

Иваново, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Личностные результаты:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 8 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

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки – 120 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - 80 часов;
- самостоятельной работы - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Промежуточная аттестация в форме 5 семестры – другие формы, 6 семестры - дифференцированный зачет</i>	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть: учебно-тренировочные занятия		36	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта Обучение техники прыжка в длину с места Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств)		
	Самостоятельная работа обучающихся Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
	Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	
В том числе практических занятий	6		
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Повышение уровня ОФП			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	Повышение уровня ОФП.		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Совершенствовать технику бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	4	
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4	
Раздел 2. Баскетбол		22	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Основные направления развития физических качеств Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	8	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	4	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4	

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 3. Волейбол		36	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек техника верхней и нижней передач мяча двумя руками	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Обучение технике прямого нападающего удара Совершенствование техники изученных приёмов Применение изученных приемов в учебной игре		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа обучающихся Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	10	

	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода		
Раздел 4. Лыжная подготовка		24	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке»		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание учебного материала	14	
	В том числе практических занятий		
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	12	

	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего:		120	

- 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели
- тренажеры
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи
- скакалки, обручи гимнастические
- гимнастические маты, «козел», мостик
- гранаты, л/а ядро
- стойки, планка для прыжков в высоту
- секундомеры
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е

изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Образовательная организация: ПОЧУ «Ивановский кооперативный техникум»
Разработчик: Зайцев А.А., преподаватель

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОЧУ "ИКТ", Хуртина Любовь Яковлевна, Директор

19.10.25 11:20 (MSK)

Сертификат 020916D70024B336844CFCA8C7949BB0C6