

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.01.2021 14:35:53  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 27.06.2020 г.

Утверждаю  
Ректор Золотухина Е. Н.  
27 июня 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**БД. 06 Физическая культура**

**Специальность среднего профессионального образования**  
**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Квалификация – менеджер по продажам  
Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15 мая 2014 г.

**Составитель: Исупов Шахид Имранович** – преподаватель СПО.

**Рецензент: Луканкин Александр Геннадьевич** –к.ф.-м..н., доцент, преподаватель СПО.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин» Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 27 июня 2020 г.).

©Московский региональный социально-экономический институт, 2020.  
142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а  
© Исупов Ш.И.

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД. 06 Физическая культура**

### ***1.1. Область применения программы***

Учебная дисциплина «Физическая культура» разработана для учреждений среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) в соответствии с примерной программой автора Бишаева А.А. - доктор педагогических наук, профессор с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины содействует сохранению единого образовательного пространства и преемственности основных образовательных программ основного общего и среднего (полного) общего образования, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса и может быть использована при составлении календарно-тематического плана.

### ***1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной базовой дисциплиной для всех специальностей среднего профессионального образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### ***1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины***

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Освоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности и в адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

#### ***1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины***

Профильная направленность изучения дисциплины осуществляется перераспределением часов с одной темы на другую без изменения общего количества часов. Профильная направленность учитывается при отборе дидактических единиц внутри тем дисциплины. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы отражает профиль получаемого профессионального образования по 38.02.04. Коммерция (по отраслям).

#### ***1.5 Количество часов, отведенных на освоение программы учебной дисциплины***

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>59</i>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>	
<i>Промежуточная аттестация: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре.</i>	

## 2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>41</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика.</b>	Практические занятия	12	1
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4x100 м. Эстафетный бег 4x400 м. Эстафетный бег 4x800 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Высокий старт. Низкий старт.		
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.</b>	Практические занятия	12	2
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в высоту способом перекидной. Прыжки в высоту способом «ножницы».		
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, толкание ядра.</b>	Практические занятия	9	
	1. Метание гранаты. Толкание ядра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	Практические занятия	4	2
	1. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями		

	ОРУ с набивным мячом.		
<b>Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	Практические занятия	6	
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры. Кувырок вперед. Кувырок назад Слитные упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	9	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b>	Практические занятия	6	2
	1. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	9	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>77</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>71</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	Практические занятия	18	2
	1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		

	<p>Техника безопасности игры.  Совершенствование силовой подачи.  Совершенствование приемов мяча.  Совершенствование нападающего удара.  Совершенствование блокирования одиночного.  Совершенствование блокирования группового.  Приемы мяча от сетки.  Совершенствование скидки одной рукой.  Совершенствование скидки двумя руками.</p>		
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	<p>Практические занятия</p>	18	2
	<p>1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.  Броски мяча в корзину с места.  Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.  Броски мяча в корзину в движении.  Броски мяча в корзину в прыжке.  Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  Игра по правилам.  Ловля и передача мяча.  Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча).</p>		
<b>Тема 4.3. Футбол.</b>	<p>Практические занятия</p>	18	2
	<p>1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.  Движения, удары головой на месте и в прыжке.  Техника игры вратаря.  Отбор мяча, обманные приемы.  Остановка мяча ногой, грудью.  Тактика защиты.  Тактика нападения.  Игра по правилам.</p>		

	<b>Самостоятельная работа</b>	17	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Самооборона</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 5.1. Приемы самообороны.</b>	Практические занятия	10	2
	1. Самообороны. Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	16	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за семестр:</b>		<b>99</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>176</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- тренажерного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- спортивного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации).

#### **Оснащенность стадиона и помещений:**

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий.
- беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

- 1) Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

##### **Дополнительные источники:**

- 1) Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

##### **Интернет-ресурсы**

- 1) [www.book.ru](http://www.book.ru)
- 2) [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам изучения курса предусмотрен зачет, дифференцированный зачет.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств (ФОС). Фонд оценочных средств включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) уровня оценки результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Пороговый уровень</b>	
<b>знать:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты.
<b>Повышенный уровень</b>	
<b>уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и	Практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты.

<p>самостраховки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul>	
--	--

### Критерии оценки и шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценки
<b>отлично</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены соответствующие задачи;</li> <li>- в ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов;</li> <li>- ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности;</li> <li>- показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
<b>хорошо</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания;</li> <li>- в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов;</li> <li>- ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.</li> </ul>
<b>удовлетворительно</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач студент использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчётов, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы;</li> <li>- при ответах не выделялось главное;</li> <li>- ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности;</li> <li>- на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.</li> </ul>
<b>неудовлетворительно</b>	<p>Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».</p>