

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический университет»  
Зареченский технологический институт –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пензенский государственный технологический университет»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля:

**38.02.04**

**Коммерция (по отраслям)**

год приема 2014

Заречный, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана по специальности среднего профессионального образования социально-экономического профиля 38.02.04 Коммерция (по отраслям) на основе примерной программы учебной дисциплины, утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г.

Разработчик: Воронкова Е.В., преподаватель Зареченского технологического института – филиала ПензГТУ.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных, естественнонаучных и ОГСЭ дисциплин.

Протокол от 31.08.2017 г. №1

Председатель ЦМК  / Климова Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методическим советом ЗТИ – филиала ПензГТУ.

Протокол от 31.08.2017 г. №1.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования социально-экономического профиля 38.02.04 Коммерция (по отраслям);

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

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

- 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.

### **1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

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;
- 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;
- 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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов;

самостоятельной работы обучающегося 212 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной нагрузки

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
Обзорные, установочные занятия	<b>4</b>
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>212</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа.	212
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2 Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p><b>самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.          Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.          Построение учебных занятий и их гигиена. Изучение основных признаков утомления.          Упражнений для коррекции фигуры, развития профилирующих двигательных качеств.</p>	<p><b>1</b></p>	
<p><b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования- психофизиологических качеств</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.          Самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль.          Самоконтроль и контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p><b>1</b></p>	
<p><b>Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика</p>		



<p><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	<p>работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>2.Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>3.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p> <p>5.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при самостоятельных занятиях.</p> <p>6.Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. Организация активного отдыха с использованием физических упражнений.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	
<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>212</b></p>	
<p><b>Раздел 2.1.Учебно – методическая</b></p>	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).</p> <p>Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p style="text-align: center;">40</p>	

<b>Раздел 2.2 Учебно - тренировочная</b>			
<b>Тема 2.2.1 Легкая атлетика</b>	<p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон . финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «перешагивание, «ножницы», перекидной; прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Оздоровительный бег, бег по пересеченной местности.</p>	30	
<b>Тема 2.2.2 Лыжная подготовка</b>	<p>Виды лыжных ходов: одновременные и попеременные, коньковый ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	24	
<b>Тема 2.2.3 Гимнастика</b>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний( упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	30	

<b>Тема 2.2.4. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	14	
	<b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину ( с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы , применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	12	
	<b>Футбол</b> Владение мячом, отбор мяча, удары по мячу. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	16	
<b>Тема 2.2.5 Плавание</b>	Специальные подготовительные упражнения: положение тела, движение ногами, руками, дыхание. Технике безопасности и правила поведения на воде. Овладение различными стилями плавания : кроль, брасс, на спине, плавания на боку. Виды прикладного плавания. Координации движений, стартов и поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе 25-50м по 2-браз	12	
<b>Тема 2.2.6. Виды спорта по выбору</b>			
<b>Ритмическая гимнастика(девушки)</b>	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры Составление и выполнение комбинаций упражнений под музыку с различной интенсивностью, изменением ударной нагрузки.	12	

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Составление и выполнение комплекса упражнений для круговой тренировки на развития силовых способностей. Развитие силовых способностей, используя различные методы и средства физического воспитания	12	
<b>Настольный теннис</b>	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	10	
<b>Зачет</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	

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

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

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

**Спортивное оборудование и инвентарь:** гимнастическая перекладина, навесные брусья, шведская стенка, доска для пресса, щиты баскетбольные, стойки волейбольные с сеткой, теннисные столы, шарики и ракетки для н/тенниса, сетка и ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, гантели, гири, утяжелители, резина, канат для перетягивания, секундомеры.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 304 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</li> <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> </ul>	<p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Проверка ведения дневника здоровья.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Личные достижения обучающихся</p> <p>Проверка ведения дневника здоровья.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Суммирующая оценка по выполнению соответствующих самостоятельных работ</p> <p>Оценка на итоговом зачете по данной теме</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Тестирование на зачете по учебной дисциплине</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Тестирование на зачете по учебной дисциплине</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>



**СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИИ ПРОГРАММЫ  
НА ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный год	Решение цикловой методической комиссии	Подпись председателя ЦМК