

Комитет образования, науки молодёжной Волгоградской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа

\_\_\_\_\_  
Самохвалов С.В.

« 28 » 08 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура  
для специальности

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Волгоград

2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8. ЛР1- ЛР15.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	116
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	26	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1.Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	
	2. Бег на короткие дистанции (60,100, 200,400 м). Ознакомление с техникой бега. Обучение, совершенствование техники бега по прямой и виражу. Высокий, низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Специально-беговые упражнения.	4	
	3. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м. Ознакомление с техникой бега, изучение и совершенствование техники, тактики бега.	2	
	4. Кросс и кроссовая подготовка, техника и тактика бега. Техника преодоления естественных препятствий, по техника бега по пересеченной местности и различным покрытиям.	6	
	5. Эстафетный бег (4x100м, 4x400м, шведская эстафета). Ознакомление с техникой бега. Обучение и совершенствование, техники передачи эстафетной палочки по прямой и виражу.	2	
	6. Прыжки в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка, способом « согнув ноги», « ножницы». Изучение и совершенствование техники прыжка (разбег, толчок, приземление). Специально прыжковые упражнения.	2	
	7. Метание гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты. Держание, разбег, подготовка к броску. Окрестные шаги, финальное усилие. Специальные и подготовительные упражнения метания.	2	

	8. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов (бег 100 м, 2000-3000м, 4х100м; кроссовый бег 1-3 км; прыжок в длину с разбега; метание гранаты 500-700гр)	6	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала	26	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. Сущность игры и краткие сведения истории ее развития. Техника и тактика игры. Правила игры. Разбор правил и судейство соревнований. Техника безопасности.	2	
	2. Стойки и перемещения. Ведение на месте. Передачи мяча на месте. Повороты на месте с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с поворотом. Остановки после ведения. Броски мяча в кольцо из различных положений.	2	
	3. Броски мяча в кольцо из различных положений, после ведения. Передачи мяча во встречном движении. Передачи мяча в движении после ловли. Штрафные броски в кольцо. Ловля мяча отскочившего от щита, добивание мяча.	2	
	4. Броски мяча в прыжке. 3-х очковые броски. Броски мяча в прыжке с поворотом. Совершенствование ведения мяча с обводкой.	2	
	5. Опека игрока без мяча. Перехват мяча. Выбивание и вырывание мяча. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие с центровым игроком. Совершенствование передач мяча одной рукой. Ловля катящегося мяча	2	
	6. Совершенствование бросков в прыжке, с поворотом. Атака 3-х нападающих против 2-х защитников. Штрафные броски в кольцо. Передачи и броски мяча «крюком». Добивание мяча в корзину. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением соперника. Быстрый прорыв.	2	
	7. Совершенствование передач мяча в тройках. Заслоны. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники владения мячом в нападении. Командные действия в защите. Заслон с выходом на получение мяча. Зонная защита и нападение против нее.	2	
	8. Финты и обманные движения. Смешанная система защиты. Борьба за мяч. Выбивание, накрывание, подбор мяча. Совершенствование техники и тактики в учебной игре.	2	
	9. Учебная игра для закрепления, пройденного материала	6	
	10. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов: выполнение технических, тактические действия по технике выполнения	4	
<b>Тема 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	28	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. История и этапы становления игры в волейбол. Техника и тактика игры. Разбор правил игры и судейство соревнований. Техника безопасности.	2	
	2. Обучение стойке волейболиста, перемещениям игрока, передачам мяча сверху, снизу, прямой	2	

	нижней, боковой нижней подачам.		
	3. Обучение сбросам мяча, нападающему удару. Совершенствование перемещений игрока, передач мяча сверху, снизу, подач мяча.	2	
	4 Совершенствование техники передач мяча сверху, снизу в тройках, четверках, за голову, нападающего удара.	2	
	5. Совершенствование приема мяча с доводкой в 3 номер, сбросы мяча в зоны 2,3,4 , игры в защите у сетки, нападающего удара.	2	
	6.Обучение технике выполнения нападающего удара со второй линии, игре в защите, доводки мяча в 3 номер, совершенствование подач по зонам.	2	
	7. Обучение одиночному и двойному блоку. Совершенствование технических приемов в учебной игре.	2	
	8. Совершенствование техники выполнения нападающего удара, блокирование. Учебная игра. Практика судейства.	4	
	9. Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре. Практика судейства.	6	
	10. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов: выполнение технических, тактические действия по технике выполнения	4	
<b>Тема 4. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	16	ОК4, ОК8, ЛР1- ЛР15.
	1. Из истории настольного тенниса. Техника и тактика игры. Тактика атакующего, тактика защитника. Разбор правил игры. Техника безопасности.	2	
	2. Обучение и совершенствование стойки теннисиста, перемещениям, способам держания ракетки, отбивание мяча ракеткой (толчок, подставка), подачи мяча. Обучение подачи мяча, техники приема мяча с подачи.	2	
	3. Обучение и совершенствование техники удара по мячу способом «накат» (справа и слева), технике удара «подрезка». Совершенствование техники одиночной игры.	4	
	4. Обучение и совершенствование техники атакующего удара «топ-синг». Совершенствование техники ударов и приемов в учебной игре.	4	
	5. Обучение технике парной игры. Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре. Практика судейства.	2	
	6. Мини-турнир по настольному теннису. Практика судейства.	2	
<b>Тема 5. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	20	ОК4, ОК8, ЛР1- ЛР15.
	1. Краткие сведения о гимнастике. Классификация видов гимнастики. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной подготовке. Само страховка и первая помощь при травмах. Техника безопасности.	2	

	2. Определение уровня физической работоспособности. Разучивание комплекса упражнений для развития мышц ног, живота, верхнего плечевого пояса и спины.	2	
	3. Выполнение комплекса. Осанка. Профилактика заболеваний позвоночника. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	4	
	4. Выполнение комплекса. Плоскостопие Профилактика заболеваний ног. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний ног и плоскостопия.	4	
	5. Выполнение комплекса. Понятие о стрессе. Методы «выхода из стресса». Аутогенная тренировка.	2	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп со свободными отягощениями	2	
	7. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прем контрольных нормативов: выполнение комплексов по технике выполнения, контрольных нормативов по ОФП	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		116	



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование:**

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- теннисные столы, ракетки, шарики;
- гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, скамейки;
- стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры, рулетка;
- свободные отягощения, резиновые амортизаторы и др.

##### **- Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор или электронная доска.
- обучающие видеофильмы по видам спорта.

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

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

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

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.
4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	<p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--