

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.07.2022 15:06:40  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

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

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 30.06.2022 г.

Утверждаю  
Ректор  Золотухина Е. Н.  
30 июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**БД. 05 Физическая культура**

специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Квалификация – менеджер по продажам

Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена 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 15.05.2014 года.

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

**Рецензент: Яшина О. М.**– зав. кафедрой ФК и БЖ, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий "Царицыно"

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин» Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 30 июня 2022 г.).

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *БД. 05 Физическая культура*

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

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

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

Требования к предметным результатам освоения физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

### Планируемые личностные результаты

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 18	Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	176
в т.ч. в форме практической подготовки	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
<i>Самостоятельная работа</i>	59
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация – зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические занятия	Объем часов	Личностные результаты, формированию которых способствует элемент программы
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	ЛР 9, 18
	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	
	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	
	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	
	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	
	1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками.		

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

	Тактика нападения. Игра по правилам.		
	<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	
	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>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- тренажерный зал, оснащенный: беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.);

- спортивный зал, оснащенный: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические;

- открытый стадион широкого профиля, оснащенный площадкой для игровых видов спорта, которая состоит из следующих элементов: футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание; естественный газон площадью 7488 кв.м..

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основная литература**

- 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) 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). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

- 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.

- 2) 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>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://book.ru>
2. <https://urait.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</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</li> </ul>	<p><u>Отлично:</u></p> <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> <p><u>Хорошо:</u></p> <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> <p><u>Удовлетворительно:</u></p> <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</li> </ul>	<p><u>Текущий контроль</u> в форме: устного и письменного опросов; тестирования; оценки результатов практической работы и результатов внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p><u>Промежуточная аттестация</u> в форме: зачета и дифференцированного зачета.</p>

<p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul>	<p>даны в целом правильные ответы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><u>Неудовлетворительно:</u> Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».</p>	
---	---	--