

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ  
«ЧГТК им. М.И. Щадова»  
\_\_\_\_\_ Сычев С.Н.  
«02» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***Социально-гуманитарный цикл***  
**программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности**

***38.02.08 Торговое дело***

**Черемхово, 2024**

**РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«Общеобразовательных,  
экономических и  
транспортных дисциплин»  
Протокол №5  
«09» января 2024 г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа  
Протокол № 3  
от «10» января 2024 года  
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**»  
разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности «13.02.13  
Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)»

**Разработчик (и):** Ларионов А.В. – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.  
Щадова».

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	19

# **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 СПО по специальности **38.02.08 Торговое дело**, входящей в укрупненную группу специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

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

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

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

### **Базовая часть**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- 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;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Вариативная часть** не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы **136 часов**, в том числе:

- учебных занятий **128 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **128 часов**, курсовые работы (проекты) \_\_\_\_\_ часов;
- самостоятельные работы \_\_\_\_\_ часов;
- консультация \_\_\_\_\_ часов;
- промежуточную аттестацию **8 часов**.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы (ВСЕГО)</b>	<b>136</b>
<b>Всего учебных занятий,</b>	<b>128</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	

практические занятия	<b>128</b>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельные работы</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы: -	
<b>Промежуточная аттестация</b> : зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет.	<b>8</b>

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

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
<b>2КУРС</b>					
<b>Семестр №3</b>			<b>34</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			<b>4</b>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК.01 ОК 04 ОК 08
	1	<b>Практическое занятие № 1.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	2	
	2	<b>Практическое занятие № 2.</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>30</b>		
Тема 2.1. Совершенствование		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	3	<b>Практическое занятие № 3.</b> Биомеханические основы техники бега	2	2	
	4	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	5	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	2	
	6	<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции	2	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	7	<b>Практическое занятие № 7.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	
	8	<b>Практическое занятие № 8.</b> Общая физическая подготовка	2	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	9	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100	2	2	
	10	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение челночного бега	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		Содержание учебного материала	<b>14</b>		ОК 04 ОК 08
	11	<b>Практическое занятие № 11.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м.	2	2	
	12	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)	2	2	
	13	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	2	
	14	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом согнув ноги.	2	2	
	15	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость	2	2	



	16	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки	2	2	
	17	<b>Зачетное занятие</b>	2		
<b>Семестр №4</b>			36		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>24</b>		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	18	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	19	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08
	20	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	21	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	22	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног.	2	2	
	23	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	24	<b>Практическое занятие № 23.</b> Отработка тактики игры	2	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	25	<b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка выполнения приёмов передачи мяча	2	2	
Тема 3.6. Основы		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04

методики судейства	26	<b>Практическое занятие № 25.</b> Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04
	27	<b>Практическое занятие № 26.</b> Выполнение передачи мяча в парах	2	2	ОК 08
	28	<b>Практическое занятие № 27.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	
	29	<b>Практическое занятие № 28.</b> Игра по правилам	2	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>		
Тема.4.1. Способы передвижений на лыжах		Содержание учебного материала	<b>16</b>		ОК 04
	30	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	2	ОК 08
	31	<b>Практическое занятие № 30.</b> «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	2	
	32	<b>Практическое занятие № 31.</b> «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	2	
	33	<b>Практическое занятие № 32.</b> «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	2	
	34	<b>Зачетное занятие</b>	2		
<b>3 КУРС</b>					
<b>Семестр №5</b>			<b>34</b>		
	35	<b>Практическое занятие № 33.</b> «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	2	
	36	<b>Практическое занятие № 34.</b> «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	2	
	37	<b>Практическое занятие № 35.</b> «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»	2	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>36</b>		
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения,		Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	38	<b>Практическое занятие № 36.</b> Выполнение упражнений для	2	2	ОК 04

остановки, повороты. ОФП		укрепления мышц плечевого пояса, ног.			ОК 08
	39	<b>Практическое занятие № 37.</b> Выполнение упражнений для укрепления ног	2	2	
Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	40	<b>Практическое занятие № 38.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	2	
	41	<b>Практическое занятие № 39.</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2	2	
	42	<b>Практическое занятие № 40.</b> Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	43	<b>Практическое занятие № 41.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	44	<b>Практическое занятие № 42.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	45	<b>Практическое занятие № 43.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	46	<b>Практическое занятие № 44.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	47	<b>Практическое занятие № 45.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	48	<b>Практическое занятие № 46.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	49	<b>Практическое занятие № 47.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	50	<b>Практическое занятие № 48.</b> Игра по правилам	2		
	51	<b>Зачетное занятие</b>	2		

Семестр №6			32		
Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе		Содержание учебного материала	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08
	52	<b>Практическое занятие № 49.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	53	<b>Практическое занятие № 50.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	
	54	<b>Практическое занятие № 51.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	55	<b>Практическое занятие № 52.</b> Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>14</b>		
Тема 6.1. Строевые приемы		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	56	<b>Практическое занятие № 53.</b> Отработка строевых приёмов	2	2	
		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений	57	<b>Практическое занятие № 54.</b> Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	58	<b>Практическое занятие № 55.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	59	<b>Практическое занятие № 56.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	2	
Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	60	<b>Практическое занятие № 57.</b> Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	61	<b>Практическое занятие № 58.</b> Контроль комбинации по акробатике на бревне, брусках	2	2	

обучающимися	62	<b>Практическое занятие № 59.</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту	2	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала	<b>12</b>		ОК 04 ОК 08
	63	<b>Практическое занятие № 60.</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	2	
	64	<b>Практическое занятие № 61.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	65	<b>Практическое занятие № 62.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2	
	66	<b>Практическое занятие № 63.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2	
	67	<b>Практическое занятие № 64.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2	
	68	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
	<b>Всего</b>		<b>136</b>		

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 4.1. Основные электронные издания:

О-1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725> (дата обращения: 31.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 4.2. Дополнительные источники:

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Выполнение комплекса упражнений Регулирование физической нагрузки Владение навыками контроля и оценки Подбор средств и методов занятий</p>



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения _____</b>	