

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

**КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ**

*(Наименование колледжа)*

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«31» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Приложение 3**  
к ООП-П специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

## Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04

**Физическая культура**

Код, наименование  
специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация выпускника Менеджер по продажам

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

**Санкт-Петербург  
2022**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»**, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.05.2014 г. № 539 (в ред. Приказ Минпросвещения России от 13.07.2021 N 450)

и на основании учебного плана № 22-02/1/20

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 6, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК   | Умения  | Знания  |
|--------------|---|---|
| ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Зо 08.02 основы здорового образа жизни. |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>236</b>  |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение                                    | 4           |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )        | 78          |
| Самостоятельная работа                                    | 142         |
| Консультация  | 8           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           |             |
| 4 семестр - <i>контрольная работа</i>                     | 2           |
| 5 семестр - <i>дифференцированный зачет</i>               | 2           |

## 2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |                                  |
|---|--|---------------|---|----------------------------------|
|   |  |               | Код ПК, ОК  | Код Н/У/З                        |
| 1   | 2  | 3             | 4   | 5                                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>            |  | <b>64</b>     |   |                                  |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>24</b>     | ОК 06, ОК 08  | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|   | Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни.<br>Физические способности человека.<br>Техника безопасности при выполнении упражнений.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4             |   |                                  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>      |   |                                  |
|   | Практическое занятие № 1.<br>Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   | 4             |   |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала  | <b>16</b>     |   |                                  |
| <b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>18</b>     | ОК 06, ОК 08  | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>      |   |                                  |
|   | Практическое занятие № 2. Бег по дистанции, преодоление поворотов.   | 4             |   |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала  | <b>14</b>     |   |                                  |

|  |   |           |              |                                  |
|--|---|-----------|--------------|----------------------------------|
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжки в длину</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>  |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 3.<br>прыжки в длину с места.  | 4         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 4.<br>Прыжки в длину с разбега.<br>Разбег, отталкивание,<br>приземление.<br><i>Текущий контроль</i> (устный опрос) | 4         |              |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала                         | <b>14</b> |              |                                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                            |   | <b>32</b> |              |                                  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Строевые приёмы.</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>18</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>  |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 5.<br>Построения и перестроения,<br>размыкания и смыкания.   | 2         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 6.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами  | 2         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 7.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов   | 2         |              |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала                         | 12        |              |                                  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Составление комплексов упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>14</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>  |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 8.<br>Методика подбора упражнений силовой направленности<br><i>Текущий контроль</i> (тестирование)                 | 4         |              |                                  |

|                                  |   |           |              |                                  |
|----------------------------------|---|-----------|--------------|----------------------------------|
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала   | 10        |              |                                  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |   | <b>64</b> |              |                                  |
| <b>Тема 3.1. Флорбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                                  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 8         |              |                                  |
|                                  | Практическое занятие № 9.<br>Основы техники: хват клюшки, передачи, ведение, броски, правила игры, игровая практика   | 4         |              |                                  |
|                                  | Практическое занятие № 10.<br>Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности  | 4         |              |                                  |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала   | 12        |              |                                  |
| <b>Тема 3.2. Баскетбол</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                                  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 8         |              |                                  |
|                                  | Практическое занятие № 11.<br>Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и в движении, с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, простейшие правила игры, практика судейства и игры | 4         |              |                                  |
|                                  | Практическое занятие № 12.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности  | 4         |              |                                  |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке   | 12        |              |                                  |

|   |  |           |              |                                  |
|---|--|-----------|--------------|----------------------------------|
|   | пройденного материала  |           |              |                                  |
| <b>Тема 3.3.<br/>бадминтон</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>22</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>  |              |                                  |
|   | Практическое занятие № 13.<br>Основы техники: держание ракетки, подача, приём снизу и сверху, правила игры, игровая практика                               | 4         |              |                                  |
|   | Практическое занятие № 14.<br>общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности<br><i>Текущий контроль</i> (устный опрос) | 4         |              |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала  | 14        |              |                                  |
| <b>Раздел 4. Многоборье ГТО</b>         |  | <b>64</b> |              |                                  |
| <b>Тема 4.1. Бег, метание</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>18</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>  |              |                                  |
|   | Практическое занятие № 15. Бег на 100, техника бега  | 2         |              |                                  |
|   | Практическое занятие № 16.<br>Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие.   | 2         |              |                                  |
|   | Практическое занятие № 17. Бег на дальние дистанции.   | 4         |              |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала  | 10        |              |                                  |
| <b>Тема 4.2.<br/>Силовые упражнения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>32</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 16        |              |                                  |

|  |  |           |              |                                  |
|--|--|-----------|--------------|----------------------------------|
|  | Практическое занятие № 18.<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук                                   | 2         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 19.<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди                                 | 2         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 20.<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.                      | 4         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 21.<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.                                  | 4         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 22.<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.                                | 2         |              |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала        | 16        |              |                                  |
| <b>Тема 4.3.<br/>Стрельба,<br/>туризм</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>14</b> | ОК 06, ОК 08 | Уо 08.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 6         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 23<br>Стрельба из пневматической винтовки   | 2         |              |                                  |
|  | Практическое занятие № 24<br>Туризм: элементы техники; правила соревнований<br><b>Текущий контроль</b><br>(тестирование) | 4         |              |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>Самостоятельная работа студентов по отработке пройденного материала        | 8         |              |                                  |
| <b>Консультация</b>  |  | <b>8</b>  |              |                                  |
| <b>Промежуточная аттестация 4 семестр</b><br><i>(контрольная работа)</i> |  | <b>2</b>  |              |                                  |

|  |            |  |  |
|--|------------|--|--|
| <b>Промежуточная аттестация 5 семестр</b><br><i>(дифференцированный зачет)</i> | <b>2</b>   |  |  |
| <b>Всего</b>   | <b>236</b> |  |  |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующий специальный спортивный объект:**

- спортивный зал со спортивным оборудованием;
- технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер; музыкальный центр.

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

а) основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR

BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 3.2.3. Дополнительные источники.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:<br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни.      | Обучающийся описывает правильное выполнение движения или отдельных его элементов, описывает сущность движения, его назначение, и объясняет, как оно выполняется в нестандартных условиях; может определить ошибки, допущенные другим учеником.  | Оценка результатов выполнения практической работы<br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы<br>Устный опрос;<br><br>Контрольная работа, дифференцированный зачет |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:<br><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в | Оценка результатов выполнения практической работы<br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы<br><br>Контрольная работа, дифференцированный зачет                  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. |  |
|--|---|--|