

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
Уральский экономический колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**по специальности 42.02.01 «Реклама»**

Екатеринбург  
2018г.

Рабочая программа **рассмотрена и одобрена** предметной (цикловой) комиссией по дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 2 от 01 июня 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 /Е.Б. Перельгина/

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 42.02.01 «Реклама», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 510

УТВЕРЖДЕНА решением педагогического совета АНО СПО Уральский экономический колледж  
Протокол № 3 от «21» июня 2018 г.

Заместитель директора по учебно-организационной работе

 / А.В. Болотин /

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Уральский экономический колледж»

Преподаватель – разработчик рабочей программы: Каргапольцев М.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 «Реклама» (базовой подготовки), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 510

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

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

Цель учебной дисциплины физическая культура: формирование физической культуры личности специалиста гуманитарной сферы.

Задачи:

- понимать значения научно-практических основ здорового образа жизни и роли физической культуры в развитии личности профессионала;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитания, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие,

развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины специалист должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
теоретическое занятие	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Итоговая аттестация в форме	зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		62	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме: «Легкая атлетика»	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	10	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	8	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	10	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	14	
Раздел 2. Гимнастика		52	2
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика»	10	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя в лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	8	
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	10	
Тема 2.3	Практическое занятие:	10	

Техника акробатических упражнений	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.			
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	10		
Раздел 3. Спортивные игры (футбол)		82	2	
Тема 3.1. История возникновения и развития игры в футбол	Практическое занятие: Краткие сведения об играх в мяч в древнем мире и в средние века. Возникновение и развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Основные этапы развития футбола в СССР. Чемпионаты и соревнования на Кубок страны. Развитие футбола в современной России и странах СНГ. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Основные итоги крупных международных соревнований по футболу прошедшего олимпийского цикла (ЧМ, ЧЕ, ОИ и др.). История развития томского футбола.	12		
	Тема 3.2. Организация и проведение соревнований	Календарь соревнований в футболе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше.	8	
	Тема 3.3. Судейство в футболе	Практическое занятие: Правила игры в футболе, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.	20	
		Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Лыжная подготовка»	4	
Тема 3.4 Техника футбола	Практическое занятие: Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства футболиста. 1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).	6		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу подготовке.	12		
Тема 3.5 Техника ударов по мячу	Практическое занятие: ознакомление с техникой ударов по мячу ногой: 1) удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком. Техника остановки мяча: 1) остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча подъемом; остановка мяча бедром; остановка мяча грудью; остановка мяча головой. Техника ведения мяча: 1) ведение мяча ногой; ведение мяча головой. Техника обманных движений (финты): финт «уходом»; финт «ударом»; финт остановкой.	8		



	Техника отбора мяча: отбор мяча ногой; отбор мяча в подкате; отбор мяча толчком плеча. Техника вбрасывания мяча, как технический прием. Техника игры вратаря: ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении); 1) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками); перевод мяча; броски мяча (сверху, сбоку, снизу). Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по футболу	12	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		62	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	6	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу	12	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	10	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	10	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу	10	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		48	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	8	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	8	
Тема 5.3. Штрафные броски, двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	10	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	10	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		30	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность в координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	10	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	10	

Тема 6.2. Профессионально — прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	
<b>Зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>344 часа</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C](http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C)
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91](http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91)
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D](http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D)
4. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08075-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1FC73B6F-69CC-4A87-B136-FA7134F2C5CE](http://www.biblio-online.ru/book/1FC73B6F-69CC-4A87-B136-FA7134F2C5CE)

#### Интернет-ресурсы

1. <http://pedsovet.ru>
2. <http://1september.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

<p>достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Студент должен <b>знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
---	--