

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:
Зам. директора по учебной работе
_____ Занова Т.С.
«27» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

по специальности среднего
профессионального образования

38.02.06 Финансы

Квалификация – Финансист

2022 г.

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
по специальности СПО
38.02.06 Финансы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 38.02.06 Финансы. Размещена на портале Федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании (резервная копия федерального реестра программ СПО (<https://firpo.ru/spo-programms/>)).

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППСЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения.

Количество часов по очной форме обучения:

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 164 часа, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 164 часа, практической подготовки - 14 часов, самостоятельная работа - 0 часов.

Количество часов по заочной форме обучения:

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 164 часа, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 2 часа, практической подготовки - 2 часов, самостоятельная внеаудиторная работа - 162 часа.

Форма промежуточной аттестации – зачёт (с оценкой).

Наименование разделов дисциплины:

1. Основы физической культуры.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.
4. Общая физическая подготовка.
5. Гимнастика (ППФП).
6. Аэробика.

Рабочая программа учебной Физическая культура дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО 38.02.06 Финансы укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Размещена на портале Федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании (резервная копия федерального реестра программ СПО (<https://firpo.ru/spo-programms/>)).

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчик:

Просвирнина Н.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск;

Кашигина Е.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Физической культуры и БЖД.

Протокол № 9 от 14 июня 2022 г.

Председатель ПЦК _____ Е.С. Козицына

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ООП)	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **элементы компетенций**:

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	проведение анализа полученной информации, выделение в ней главных аспектов; структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска; интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03. Планировать и реализовывать	использовать актуальную	определять актуальность	содержание актуальной

собственное профессиональное и личностное развитие.	нормативно-правовую документацию по профессии (специальности); применять современную научно профессиональную терминологию; определять траекторию профессионального развития и самообразования.	нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планировать профессиональную деятельность.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	понимать значимость своей профессии (специальности); демонстрировать поведение на основе общечеловеческих ценностей.	описывать значимость своей специальности; применять стандарты анти-коррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планировать профессиональную деятельность.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения	Сохранять и укреплять здоровье посредством	использовать физкультурно-оздоровительную	роль физической культуры в общекультурном,

и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
---	--	--	---

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по очной форме обучения):

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 164 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 164 часа, в том числе:

теоретического обучения – 8 часов,

практической подготовки – 14 часов,

лабораторно-практических работ – 156 часов;

курсового проектирования – 0 часов,

экзамены и консультации – 0 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по заочной форме обучения):

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 164 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем – 2 часа, в том числе:

теоретического обучения – 0 часов,

практической подготовки – 0 часов,

лабораторно-практических работ – 2 часов;

курсового проектирования – 0 часов,

экзамены и консультации – 0 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов,

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося – 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (по очной форме обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	164
Самостоятельная учебная работа обучающегося	-
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практическая подготовка	14
лабораторные занятия	-
практические занятия	156
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (по заочной форме обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	164
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося	162
Самостоятельная учебная работа обучающегося	-
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практическая подготовка	0
лабораторные занятия	-
практические занятия	2
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся			Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2			3	
1 год обучения					
Раздел 1. Основы физической культуры				4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК02 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08	
	Теоретическое занятие Физическая культура и спорт как социальное явление. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1,2			
	Теоретическое занятие Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма.	1,2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 2. Легкая атлетика				10	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК02 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08	
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3			
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального				

	состояния. Выполнение беговых нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	3		
	Практические занятия Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
			-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) или теннисного мяча).	3		
	Практические занятия Техника метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
			-	
Раздел 3. Спортивные игры.			14	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и передвижения (с мячом и без).			

	Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи мяча на месте и в движении. Боковые и штрафные броски 3-х очковые, штрафные броски. Ведение мяча с броском в корзину. Тактические действия команды в защите. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			6	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	3		
	Практическая подготовка Разучивание профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Методика оценки эффективности ППФП. Самостоятельное выполнение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Спортивные игры			14	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной	3		

	рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.			
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Поддачи мяча. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Выполнение нормативов. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-		
Раздел 6. Общая физическая подготовка			8	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	3		
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений по подготовке выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов по ОФП. Контрольный срез нормативов по ГТО.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-		
Раздел 7. Аэробика			12	
Тема 7.1 Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень	12	OK02

		<i>освоения</i>		OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	3		

	5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	Практические занятия Базовые шаги, движения руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Общая характеристика и техника выполнения в степ-аэробике. Общая характеристика и техника выполнения в стретчинге. Виды соединений и комбинаций. Специальные комплексы развития гибкости. Техника выполнения отдельных элементов и их комбинаций танцевальной аэробики. Проведение части занятия с группой. Разработка и выполнение связки.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 8. Легкая атлетика			4	
Тема 8.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Бег по прямой и по виражу, с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Бег по прямой и виражу, с различной скоростью. Совершенствование метания. Бег на средние дистанции. Совершенствование прыжка в длину. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике и ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
всего на 1 год обучения:			72	
2 год обучения				
Раздел 1. Основы физической культуры			6	
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK02 OK03 OK04 OK06
	Теоретические занятия Социально-биологические основы физической культуры.	1,2		

здоровья.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.			OK07 OK08
	Практические занятия Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика			22	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, 2000/3000 м, эстафетный бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение нормативов: 100, 500/1000м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Выполнение нормативов: 2000/3000м. Техника бега по прямой и виражу. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Выполнение норматива: бег 2000/3000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07
	Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега,	3		

	отталкивание, полет, приземление.			OK08
	Практические занятия Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление. выполнение норматива: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега (одинарный).			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	3		
	Практические занятия Закрепление и совершенствование техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Выполнение норматива: метание спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры			36	
Тема 3.1. Футбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Техника безопасности при игре в футбол. Методика удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра. Судейство.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры. Совершенствование техники удара по мячу, удара по воротам, владения мячом. Выполнение нормативов.			

	Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3. 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Технические и тактические действия в баскетболе. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков. Совершенствование технических действий. Совершенствование тактических действий. Судейство игры. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3. 3. Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Специальная и физическая подготовка волейболиста. Технические и тактические действия в волейболе. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча. Совершенствование технических действий. Совершенствование тактических действий. Судейство игры. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			8	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK02 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры.	3		
	Практическая подготовка Совершенствование профессионально значимых физических и			

	психических свойств и качеств Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			10	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК02 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	3		
	Практические занятия Особенности физической и функциональной подготовленности. Подвижные игры. Комплексы упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих и силовых упражнений. Выполнение нормативов ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Аэробика			10	
Тема 6.1 . Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК02 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Элементы танцевальной аэробики, стретчинга и пилатеса. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту",	3		

	"зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			
	Практические занятия Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы. Танцевальная аэробика: виды, основные элементы и движения. Стретчинг. Пилатес. Проведение фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	всего на 2 год обучения:		-	
			92	
Всего:			164 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- турник навесной на шведскую стенку;
- консоль настенная с канатом для лазания;
- канат для лазания 5м;
- канат для перетягивания 12 м;
- страховочные маты;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- гири, гантели, штанги;
- гимнастические коврики;
- футбольные ворота;
- футбольная сетка;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные корзины;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер, магнитофон, CD-проигрыватель, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Дополнительные источники:

1. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. —

- М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. - <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
- 4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

3.3. Организация образовательного процесса

Занятия по учебной дисциплине Физическая культура проводятся в спортивном зале, стадионе, тренажерном зале, в соответствии с тематикой занятий, погодными условиями и материальной базой.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров:

Реализация образовательной программы обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет). Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых

соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО данной специальности, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 %.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 профессии (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<p><i>1) на практических занятиях:</i></p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p><i>2) письменных и устных ответов:</i></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета.</p> <p>Оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов. <p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при выполнении нормативов. <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа; - защита реферата; - наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента);

<p>общие компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; - ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; - ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; - ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; - ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; - ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. 	<p>изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта. Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p> <p>3) <i>при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий:</i></p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения практического задания; - подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i> Оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного</p>
---	---	--

	<p>демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>4) <i>при выполнении нормативов:</i> приложение 1</p>	<p>проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>
--	--	--

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ РАБОЧИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ОООП)

Данная программа может быть использована по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, 38.02.02 Страховое дело, 38.02.07 Банковское дело, с учётом часов предназначенных на ведение дисциплины согласно учебному плану.

Контрольные нормативы по физической культуре

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
		Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	Вес снаряда 150гр (дев.июн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъемног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Ведение мяча «восьмёркой » с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
Ж		29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5	
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над	М	6	8	12	10	13	16	12	16	20
		Ж									

	собой										
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
15. Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190
16. Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17. Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М Ж	15	25	35	20	30	40	20	35	50