

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

38.02.07 Банковское дело

Квалификация – Специалист банковского дела

2022 г.

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
по специальности СПО
38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело. 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 ППССЗ, 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.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 160 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 160 часов, практической подготовки - 12 часов, самостоятельная работа -0 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачёт (с оценкой).

Наименование разделов дисциплины:

1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.
4. Силовая подготовка (ОФП).
5. Гимнастика (ППФП).
6. Гимнастика.
7. Аэробика.

Рабочая программа учебной Физическая культура дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело 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:

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	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ООП)	27

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 38.02.07 банковское дело.

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.

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

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

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

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	использовать правовые и экономические основы деятельности; отобрать основные принципы деятельности, функции коммерческих банков	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов

		профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	решения задач профессиональной деятельности
ОК 2. 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 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности). Применять современную научно профессиональную терминологию. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно	Участвовать в деловом общении	организовывать работу коллектива	психологические основы

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	для эффективного решения деловых задач. Планировать профессиональную деятельность.	и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранять и укреплять здоровье посредством использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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	роль физической культуры в общекультурном, 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:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 160 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 160 часа, в том числе:

теоретического обучения – 2 часа,

практической подготовки – 12 часов,

лабораторно-практических работ – 158 часов;

курсового проектирования – 0 часов,

экзамены и консультации – 0 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	160
Самостоятельная учебная работа обучающегося	-
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практическая подготовка	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (с оценкой)	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	160
Самостоятельная учебная работа обучающегося	158
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические/ лабораторные занятия	2
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>зачета</i>	

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				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	Теоретическое занятие Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт как социальное явление.	1,2		
	Практические занятия Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма. Комплексы упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.	3	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика			22	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (300м, 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, 300 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3		
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального			

	состояния. Выполнение нормативов: бег 100 м, 300 м, 500 /1000 м. Выполнение нормативов: бег 2000/3000 м. Бег по прямой и по виражу, с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Норматив: прыжок в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника разбега, техника метания спортивного снаряда (гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)\или теннисного мяча).	3		
	Практические занятия Техника метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Норматив: метание спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры.			12	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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.	3		

	Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.			
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение левой и правой рукой в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи - одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные, 3х-очковые броски Совершенствование ведения мяча с броском в корзину Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов. Участие в судействе игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 4. Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			8	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	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 Профессионально значимые физические и психические свойства и качества. Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.			

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Спортивные игры			12	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стоек, 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 рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика и правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Подачи мяча. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Выполнение нормативов. Судейство игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Силовая подготовка (ОФП)			10	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Специальные физические упражнения,	3	10	

	укрепляющие различные группы мышцы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».			
	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих и силовых упражнений. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО и ОФП. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение норм ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Спортивные игры. Футбол. Бадминтон.			24	
Тема 7.1 Футбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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	12	
	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. Тактика нападения. Техника игры вратаря. Участие в судействе игры. Совершенствование техники удара по мячу, удара по воротам, владения. Выполнение нормативов. Участие в судействе игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 7.2 Бадминтон	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Стоики и перемещения, владение ракеткой. Техника подачи, передачи, приема, нападающего удара (туш), обманных ударов. Приемы тактики защиты. Тактика нападения. Учебная	3	12	

	игра. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.			
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и перемещения, владение ракеткой. Прием и передача волана с левой и правой сторон. подача с левой и правой сторон. Обманные, нападающие удары. Судейство игры. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов. Тактика игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 8. Аэробика			10	
Тема 8.1 Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. 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. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических	3	10	

	сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики; -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	Практические занятия Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы, движения. Танцевальная аэробика: виды, основные элементы и движения. Самостоятельное составление и выполнение с группой связок (комбинаций) выбранного вида аэробики. Стретчинг. Пилатес.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	всего на 1 год обучения:			
			104	
2 год обучения				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			2	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1,2,3		
	Практические занятия Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика			10	
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала	Уровень	6	OK1

бега.		освоения		OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (300м, 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, 300 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение норматива: бег 100, 500 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Выполнение норматива.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Техника метания.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Выполнение норматива.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Спортивные игры			10	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2

	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		OK3 OK4 OK8
	Практические занятия Стойки и передвижения (с мячом и без). Совершенствование ведения левой и правой рукой в сочетании с остановками, разворотами и поворотами Совершенствование передачи мяча одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные, 3х-очковые броски. Совершенствование ведения мяча с броском в корзину. Выполнение нормативов. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			4	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры.	3		
	Практическая подготовка Профессионально значимые двигательные действия. Профессионально значимые физические качества.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Спортивные игры			10	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2 OK3 OK4
	Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя	3		

	руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.			OK8
	Практические занятия Стойки и перемещения. Совершенствование верхней передачи в парах и тройках, нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Выполнение нормативов. Тактика игры в нападении.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6. Силовая подготовка (ОФП)			8	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Специальные физические упражнения, укрепляющие различные группы мышц.	3		
	Практические занятия Комплексы упражнений на развитие физических качеств человека. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов по ОФП. Контрольный срез нормативов по ГТО.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	

Раздел 7. Аэробика			6	
Тема 7.1 Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	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. Элементы стретчинга, пилатеса. 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.	3		
	Практические занятия Воспитание выносливости и координации в процессе занятий аэробикой. Выполнение самостоятельно составленной связки (комбинации) аэробики с группой. Проведение части занятия с группой.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 8. Гимнастика			6	
Тема 8.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девочки). Методика строевых упражнений, акробатических упражнений, акробатических соединений, группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону («Колесо»). Методика выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики, упражнений на снарядах.	3		
	Практические занятия Комбинация из акробатических элементов. Комплексы упражнений			

	производственной гимнастики. Акробатика - произвольная комбинация. Строевые упражнения. Составление и выполнение с группой комплекса строевых упражнений.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
всего на 2 год обучения:		56	
Всего:		160 часов	

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-ресурсы, 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.mosssport.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>
6. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
7. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
8. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
9. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
10. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
11. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
13. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
умения: - 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)	<i>1) на практических занятиях:</i> Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений. Оценка «3» - двигательное	Промежуточная аттестация в форме зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения;

<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>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>2) <i>письменных и устных ответов:</i></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - оценка выполнения практического задания; - подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.
<p>общие компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; - ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; - ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; - ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; - ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. 	<p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом 	<p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом

	<p>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 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>функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного 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.
--	---	--

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, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), с учётом часов предназначенных на ведение дисциплины согласно учебному плану.

Приложение 1

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.юн.)			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 Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	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 Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над собой	М Ж	6	8	12	10	13	16	12	16	20
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

