Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Нижнетагильский экономический колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Маркова Вероника Ивановна
Сертификат cb a5 d2 4a 0e 7f f4 f8 5d 8e
Действителен с 13.11.2023 по 13.11.2028

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ЧПОУ «Нижнетагильский
экономический колледж»
В.И. Маркова
«27» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **– 38.02.06 Финансы**

Нижний Тагил
2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.06 Финансы.

Организация-разработчик:

ЧПОУ «Нижнетагильский экономический колледж»

Разработчик:

Белоусов С.О., преподаватель ЧПОУ «Нижнетагильский экономический колледж», высшая квалификационная категория, к.ф.н

ФГОС СПО утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 65, рег. № 50134 от 26.02.2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- 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, применять стандарты антикоррупционного поведения	- 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; - стандарты антикоррупционного поведения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов для заочного обучения**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**160**
в том числе:	
теоретическое обучение	**4**
практические занятия	**-**
самостоятельная работа	**156**
Промежуточная аттестация	**зачет**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Основы физической культуры		**10**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 2. Легкая атлетика		**32**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий		
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 2.2. Прыжки	**Содержание учебного материала**	0,5	
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий		

	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	11	
Тема 2.3. **Метания.**	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий		
	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
Раздел 3. Баскетбол		**42**	
Тема 3.1. **Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.**	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 3.2	**Содержание учебного материала**		

Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	10	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	10	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	11	
Раздел 4. Волейбол		**43**	
Тема 4.1.	**Содержание учебного материала**		

Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча	Техника безопасности на занятиях волейболом.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	0,5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	11	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий		
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		

	Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий**.** Учебно-тренировочная игра в волейбол	11	
Раздел 5. Гимнастика		**21,5**	
Тема 5.1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 5.2. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	**Содержание учебного материала**		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий		
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий**.**	11	
Раздел 6. Лыжная подготовка		**11,5**	
Тема 6.1. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**	0,5	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		

	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подьемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	11	
	Всего	**160**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов.

Технические средства обучения:

- компьютер с программным обеспечением;
- экран и мультимедиапроектор

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями по дисциплине. В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, указанные далее.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд., стер.) учебник. – М.: Академия, 2014
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с. – Текст электронный – URL: https://2946913.pdf
3. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2007.
4. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 208 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура (10-е изд., стер.). Учебник. – М.: «Академия», 2010. - 176 с.
6. Ростеванов А.Г. Физическая культура: Учебно-методический комплекс. – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. – 315 с. – [Электронный ресурс].
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. – 1-е изд. – М.: «Академия», 2006.
8. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. Текст электронный – URL: https://fk12.ru/
9. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. – Текст электронный – URL: https://fk12.ru/
10. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с. – Текст электронный – URL: https://fk12.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий