МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной деятельности
_____Старостина С.Е.
(подпись, ФИО)
«01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
наименование дисциплины

на 184 часа

для специальности 38.02.06 Финансы
код и наименование специальности

базовой подготовки
базовой или углубленной подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от
«05» февраля 2018 г. № 65

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО:
Гуманитарно-технический колледж
Директор _____Лукашин И.А.
(подпись, Ф.И.О)
«01» 09 2023 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

1.2 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3 Место дисциплины в структуре ОП

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. ОГСЭ.04 Физическая культура. Междисциплинарное поле связей дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПОП: курс ОП.08 «Безопасность жизнедеятельности».

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02	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	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 04	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	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК08	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения очная

Виды занятий	Распределение по семестрам				Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	56	74	32	22	184
Аудиторные занятия, в т.ч.:	48	66	24	16	154
лекционные (ЛК)					
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	48	66	24	16	154
Самостоятельная работа студентов (СРС)	8	8	8	6	30
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Форма обучения очная

Наименование разделов и тем	**Содержание учебной дисциплины**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1 Теория и методика физического воспитания	**Раздел 1.1 Содержание Задачи физического воспитания**	***20***	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6 ОК-8
	Тематика теоретического обучения	**-**	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к тестированию	*4*	
	Раздел 1.2 Содержание Принципы физического воспитания	***20***	
	Тематика теоретического обучения	**-**	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата	*4*	
	Раздел 1.3 Содержание Средства физического воспитания	***16***	
	Тематика теоретического обучения	**-**	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2 Методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности	**Раздел 2.1 Содержание Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты).**	***20***	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6 ОК-8
	Тематика теоретического обучения	**-**	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты)	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие основных физических качеств (сила, выносливость,	*4*	

	быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий: самоподготовка		
	Раздел 2.2 Содержание Методика обучения технике нападения в волейболе (стойки, перемещения)	***20***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Методика обучения технике нападения в волейболе (стойки, перемещения)	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни: план проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	*4*	
	Раздел 2.3 Содержание Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).	***16***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).	*16*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 2.4 Содержание Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).	***18***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).	*18*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3 Методика воспитания физических качеств	**Раздел 3.1 Содержание Средства и методы воспитания силовых способностей**	***12***	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6 ОК-8
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	*4*	

	Средства и методы воспитания силовых способностей		
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях: самоподготовка	*8*	
	Раздел 3.2 Содержание Средства и методы воспитания скоростных способностей	***4***	
	Тематика теоретического обучения	**-**	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Средства и методы воспитания скоростных способностей	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
	Раздел 3.3 Содержание Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей	***4***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 3.4 Содержание Средства и методы воспитания гибкости	***4***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Средства и методы воспитания гибкости	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 3.5 Содержание Средства и методы воспитания выносливости	***4***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Средства и методы воспитания выносливости	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 3.6 Содержание Средства и методы воспитания выносливости	***4***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	*4*	

	Средства и методы воспитания выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4 Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании	**Раздел 4.1 Содержание Основы здорового образа жизни студентов**	***12***	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6 ОК-8
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Основы здорового образа жизни студентов	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги: план проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	*6*	
	Раздел 4.2 Содержание Физическая культура в обеспечении здоровья студентов	***6***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Физическая культура в обеспечении здоровья студентов	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 4.3 Содержание Методы и средства модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов	***4***	
	Тематика теоретического обучения	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Методы и средства модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
ВСЕГО		**184**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43	
Спортивный зал.	Волейбольные стойки, сетки, мячи. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки.
Ауд. 157. Аудитория для лекционных и практических занятий.	Учебно-наглядные пособия, учебная мебель.
Зал единоборств.	Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок.
Тренажерный зал.	Беговые дорожки, 15 стендов для всех групп мышц гири, гантели, зеркала.
Зал борьбы.	Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки.
Стрелковый тир.	Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43, сооружение 5.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основная литература

3.2.1.1 Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.
4. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 145 с.

3.2.1.2 Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48

2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606

3.2.2 Дополнительная литература

3.2.2.1 Печатные издания

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.

2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

3.2.2.2 Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F

2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611

3.2.3 Справочно-библиографические издания

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.

2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с

3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюрмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

3.2.4 Периодические издания

3.2.4.1 Печатные издания

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2017

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2017

3.2.4.2 Электронные издания

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ - журнал.2016

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2016

3.2.5 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. https://e.lanbook.com/ Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

2. https://www.biblio-online.ru/ Электронно-библиотечная система «Юрайт»

3. http://www.studentlibrary.ru/ Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

4. http://www.trmost.ru/ Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально- прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик: преподаватель Фетисов В.А.

Аннотация к рабочей программе

Физическая культура

1. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8

3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 184 часа.

4. Содержание дисциплины: Теория и методика физического воспитания, методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности, методика воспитания физических качеств, здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании

5. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Разработчик: преподаватель Фетисов В.А.