

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СПО, к.э.н.
Чернова Н.А. Чернова
«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования

38.02.06 «Финансы»

<u>Объем образовательной нагрузки, часов</u>	160
Учебные занятия, часов	160
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	140
Самостоятельная учебная работа, часов	0

Санкт-Петербург 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

38.02.06

код

Финансы

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 9 от 14.06.2022 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 15.06.2022 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 «Финансы».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 38.00.00 «Экономика и управление».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную 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.	<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 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
Объем образовательной программы	160
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	160
в том числе:	
теоретическое обучение	20
лабораторные и практические занятия	140
Самостоятельная учебная работа (всего)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах, дифференцированного зачета в 4 семестре	0

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала 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).	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	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.	10	
	Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
	Теория Техника и тактика бега на короткие и средние дистанции.	4	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.	14	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	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	10	

	шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		
	Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	12	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий	10	
	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.		
Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2		
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	10	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	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	8	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	OK 02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий	8	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	6	

	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	6	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2		
	Теория. Правила игры. Судейство.	6	
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	4	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий	8	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	10	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий	8	
	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		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий	6	
	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.		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2		
	Теория. Правила игры. Судейство.	6	
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале . Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2		
	Теория. Организация занятия по атлетической гимнастике. Структура и содержание .Средства,методы и методика проведения. Врачебно –педагогический контроль.	4	
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий	6	
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4		
Раздел 6. Лыжная подготовка		26	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	26	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	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)).	18	
	В том числе практических занятий		

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. 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.</p>	18	
	Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	8	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 11-СПО-01/21 от 11.01.2021.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
- 3 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

Дополнительные источники

- 1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/487323>

- 2 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

Электронные ресурсы

- 1 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
- 2 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
- 3 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- 4 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: 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.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Умения: – оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>Знания: – фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, – зачет, – дифференцированный зачет.</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную 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.</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	