АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Среднее профессиональное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация выпускника:
Менеджер по продажам

2021

Валиева А.М.. Физическая культура: Рабочая программа учебного предмета. - Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2021. – 14 с.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года № 539.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

© Казанский кооперативный институт, 2021
© Валиева А.А., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
1.1 Область применения программы учебного предмета 4
1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы 4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета 4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета 5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 6
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы 6
2.2 Тематический план и содержание учебного предмета 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению 11
3.2. Информационное обеспечение 12
3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" завершается промежуточной аттестацией в форме аудиторной контрольной работы (1 семестр) и дифференцированного зачёта (2 семестр) в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение

навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Предметные результаты освоения включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Объем образовательной программы учебного предмета 177часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 118 часов.
- самостоятельная работа 59

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	177
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	112
Самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация в форме аудиторной контрольной работы в 1 семестре дифференцированного зачёта во 2 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

очная форма обучения

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**
1	**2**	**3**
	1 семестр	
	Раздел 1. Легкая атлетика	
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	**Теоретическое обучение** 1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. 3. Режимы двигательной активности.	6
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	**Практические занятия**	
	1. Бег на выносливость. 2. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 3. Разминка (СБУ).	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Утренняя гигиеническая зарядка. 2. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.	3
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	**Практические занятия**	
	1. Бег по пересечённой местности.. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Кросс 1000м.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции». 2. Комплекс упражнений ОФП. 3. Комплекс физических упражнений на развитие силы. .	3
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	**Практические занятия**	
	1. Бег 30м.(т). Челночный бег(5х20м). Бег с ускорением с высокого старта на 30-40 м. 2. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 3. Бег с низкого старта на 100 м с максимальной скоростью. 4. Эстафетный бег 4х100м. 5. Эстафетный бег 4х400м. 6. Бег на 800 м (дев), 1500 м (юн).	4

	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника бега на короткие дистанции». 2. Подготовка реферата по теме: «Техника эстафетного бега». 3. Утренняя гигиеническая зарядка.	3
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	**Практические занятия**	
	1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Бег на 800 м (д), 1500 м (юн). 3. Прыжок в длину с места.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести.	3
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1. Ведение мяча.	**Практические занятия**	
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. 3. Утренняя гигиеническая зарядка.	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	**Практические занятия**	
	1. Обучить держанию мяча. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. 3. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе». 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча.	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции.	**Практические занятия**	
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной. 4. Игра «Минус пять».	6

	5. Игра «3Х3». 6. Игра «Салки с мячом».	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола».	3
Тема 2.4. Игровая подготовка.	**Практические занятия**	
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка». 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Изучение правил судейства по баскетболу. 2. Заполнение протокола игры по баскетболу.	3
2 семестр		
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	**Практические занятия**	
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой. 3. Обучить пер. св. в парах. 4. Обучить пер. св. через сетку.	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1 Утренняя гигиеническая зарядка. 2. Игровая площадка. Характеристика. Размеры. Линии.	7
Тема 3.2. Подача мяча через сетку.	**Практические занятия**	
	1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам)	8
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»	7
Тема 3.3. Атакующие удары	**Практические занятия**	
	1. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 2. Изучить удар с переводом без поворота туловища 3. Изучить боковой атакующий удар 4. Игра в волейбол	10

Раздел 4. Футбол		
Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами	**Практические занятия**	
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Утренняя гигиеническая зарядка.	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры». 2. Комплекс упражнений ОФП.	7
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	**Практические занятия**	8
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках. 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3). 3. Игра.	
Тема 4.3. Атакующие действия.	**Практические занятия**	12
	1. Атака с места. 2. Атака после ведения. 3. Атака после обыгрывания защитника. 4. Атака ворот на точность.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.Утренняя гигиеническая зарядка.	7
Тема 4.4. Игровая подготовка	**Практические занятия**	
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол 4. Игра в футбол	12
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.Составление конспекта по теме: « Правила футбола»	7
	Итого:	**6/112/59**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.
Оборудование спортивного зала:
Стандартная и специализированная мебель:
Стеллаж;
Шкаф комбинированный;
Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;
Шкаф платяной 2-ств.;
Зеркало (раздевалки);
Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);
Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);
Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);
Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);
Стол письменный;
Стулья ученические;
Столы ученические;
Стол письменный.
Оборудование, технические средства обучения:
Мячи баскетбольные;
Мячи волейбольные;
Антенны волейбольные с карманами;
Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;
Тележка для вол.мячей ";
Сетка волейбольная;
Сетка волейбольная;
Вышка судейская универсальная;
Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;
Крепления к стене;
Сетки баскетбольные белые;
Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;
Скамьи гимнастические;
Шведская стенка;
Турник на шведскую стенку;
Стол теннисный;
Теннисные ракетки;
Сетка для тенниса с крепежом;
Скакалки;
Маты;
Коврики для фитнеса;
Сетки заградительные;

Декоративные экраны "СПОРТ";
Стенд «Физическая подготовка».

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование открытого стадиона:

Ворота для мини-футбола/гандбола;
Сетки для ворот;
Стойки волейбольные со стаканами.;
Сетка волейбольная с тросом.;
Разрушенный мост;
Разрушенная лестница;
Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»;
Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»;
Лабиринт.

3.2. Информационное обеспечение

Нормативная литература:

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532 (дата обращения: 12.11.2019).

3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников вуза с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам института.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения учебного предмета.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); **П.Р.2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; **П.Р.3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **П.Р.4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **П.Р.5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет