

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасенко Лидия Алмасовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.10.2023 12:17:51  
Уникальный программный ключ:  
974f72a491e038b845779d175761d39f2e9e325f

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 15  
От 31 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО «ПОО» «ФЭК»  
Л.А. Тарасенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**По специальности:**  
38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)»

Симферополь  
2021 г.

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., на основании примерной основной образовательной программы среднего общего образования, (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з)), а также на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

**Организация-разработчик:** Автономная некоммерческая организация «Профессиональная образовательная организация» «Финансово-экономический колледж».

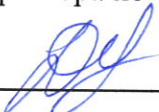
**Разработчики:**

**ЕВСЕЕНКОВ Алексей Николаевич** – преподаватель АНО «ПОО» «ФЭК»

**ЛИТВИНОВ Виталий Владимирович** - преподаватель АНО «ПОО» «ФЭК»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_  
Н.Ю. Данченко

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)»**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в котором сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

### Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	<p>Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средств профилактики перенапряжения.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	<b>117</b>
семинарские занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифф. зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения																				
1	2	3	4																				
<b>Раздел 1</b> <b>Основы физической культуры</b>																							
<b>Тема 1.1.</b> Основы физических качеств	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, в тренажерном и спортивном зале.</td> </tr> </table>	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, в тренажерном и спортивном зале.	2	2																		
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, в тренажерном и спортивном зале.																						
	<p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>№ 1 Легкая атлетика. Низкий и высокий старт, стартовый разгон</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>№ 2 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м на результат</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>№ 3 Прыжки в высоту</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>№ 4 Прыжки в длину</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>№ 5 Метание учебной гранаты</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>№ 6 Гимнастика: висы и упоры</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td>№ 7 Опорные прыжки через препятствия</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">8</td> <td>№ 8 Лазание по канату</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9</td> <td>№ 9 Акробатика</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10</td> <td>№ 10 Акробатические элементы слитно</td> </tr> </table>	1	№ 1 Легкая атлетика. Низкий и высокий старт, стартовый разгон	2	№ 2 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м на результат	3	№ 3 Прыжки в высоту	4	№ 4 Прыжки в длину	5	№ 5 Метание учебной гранаты	6	№ 6 Гимнастика: висы и упоры	7	№ 7 Опорные прыжки через препятствия	8	№ 8 Лазание по канату	9	№ 9 Акробатика	10	№ 10 Акробатические элементы слитно	20	
1	№ 1 Легкая атлетика. Низкий и высокий старт, стартовый разгон																						
2	№ 2 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м на результат																						
3	№ 3 Прыжки в высоту																						
4	№ 4 Прыжки в длину																						
5	№ 5 Метание учебной гранаты																						
6	№ 6 Гимнастика: висы и упоры																						
7	№ 7 Опорные прыжки через препятствия																						
8	№ 8 Лазание по канату																						
9	№ 9 Акробатика																						
10	№ 10 Акробатические элементы слитно																						
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика»</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</li> </ol>	30																					
<b>Тема 1.2.</b> Основы спортивных игр	<p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>№ 11 Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>№ 12 Виды подачи. Учебно-тренировочная игра</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>№ 13 Бадминтон. Правила игры. Техника владения ракетки</td> </tr> </table>	1	№ 11 Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры	2	№ 12 Виды подачи. Учебно-тренировочная игра	3	№ 13 Бадминтон. Правила игры. Техника владения ракетки	29															
1	№ 11 Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры																						
2	№ 12 Виды подачи. Учебно-тренировочная игра																						
3	№ 13 Бадминтон. Правила игры. Техника владения ракетки																						

	4	№ 14 Способы передвижения. Приемы волана		
	5	№ 15 Подача и удары волана.		
	6	№ 16 Мини-футбол. Передачи и остановки мяча		
	7	№ 17 Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема.		
	8	№ 18 Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.		
	9	№ 19 Ведение мяча. «Два шага». Учебно-тренировочная игра		
	10	№ 20 «Штрафной бросок». Учебно-тренировочная игра		
	11	№ 21 Волейбол. Стойка и перемещение.		
	12	№ 22 Верхняя, нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра		
	13	№ 23 Прием мяча снизу и сверху двумя руками.		
	14	№ 24 Легкая атлетика. Челночный бег 3x10, 10x10.		
	15	№ 25 Контрольное выполнение нормативов		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».		<b>28</b>	
<b>Раздел 2 Совершенствование физических навыков</b>				
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Основные правила игры в футбол. Техника безопасности.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	№ Передвижения команды по футбольному полю, передача мяча в парах.		
	2	№ 27 Передача мяча в парах, техника ведения мяча.		
	3	№ 28 Техника ведения мяча, защита от нападения.		
	4	№ 29 Защита от нападения.		
	5	№ 30 Отработка ударов: от ворот, угловой, от ворот.		
	6	№ 31 Изучения тактических действий в нападении.		
	7	№ 32 Изучение тактических действий в защите.		
	8	№ 33 Изучение тактических действий в контрнападении.		
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>48</b>	
	1	№ 34 Настольный теннис. Топ-синг справа, слева.		
	2	№ 35 Техника и тактика игры в настольный теннис.		



	3	№ 36 Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра		
	4	№ 37 Бадминтон. Удары со второй линии. Удары в прыжке		
	5	№ 38 Техника и тактика игры в бадминтон.		
	6	№ 39 Совершенствование индивидуальных действий.		
	7	№ 40 Учебно-тренировочная игра		
	8	№ 41 Мини-футбол. Обводка, жонглирование и набивание мяча.		
	9	№ 42 Совершенствование командных действий		
	10	№ 43 Совершенствование индивидуальных действий		
	11	№ 44 Совершенствование навыков игры		
	12	№ 45 Баскетбол. Броски мяча со средней и дальней дистанции.		
	13	№ 46 Совершенствование владения мяча «два шага, бросок»		
	14	№ 47 Совершенствование командных действий		
	15	№ 48 Совершенствование индивидуальных действий		
	16	№ 49 Совершенствование навыков игры		
	17	№ 50 Волейбол. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.		
	18	№ 51 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.		
	19	№ 52 Совершенствование командных действий		
	20	№ 53 Совершенствование индивидуальных действий		
	21	№ 54 Совершенствование навыков игры		
	22	№ 55 Легкая атлетика. Бег 100 м. на результат.		
	23	№ 56 Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.		
	24	№ 57 Контрольное выполнение нормативов		
			<b>Всего:</b>	<b>175</b>
			<b>ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>Диф.зач</b>
				<b>2</b>

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты;
- тренажеры;
- гири;
- гантели;
- скакалки;
- спортивный инвентарь
- лыжи

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – Москва : ИЦ «Академия», 2012. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];

2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся общеобразоват. учрежд. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2013. – 155с. [Допущено Минобрнауки РФ];

##### Дополнительные источники:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник / Г.В. Барчукова. - Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 528с. [Рекомендовано УМО];

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 320с. [Рекомендовано УМО];

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук] Под ред. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - 5-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2010. – 464с. [Допущено УМО].

##### Электронные ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014

2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014

3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.knigafund.ru /](http://www.knigafund.ru/), абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2014

4. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru/), Загл. с экрана. – 10.08.2014

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; защита и оценка рефератов; защита презентаций;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Оценка результатов деятельности студентов на практических занятиях
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Практические занятия
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура»; называть области применения адаптивной физической культуры; контроль деятельности студентов на практических занятиях
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	практическая проверка выполнения упражнений на полосе препятствия
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки	Контроль деятельности студентов на практических занятиях
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Проведение внутри колледжа спортивных мероприятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)