

Министерство транспорта Тверской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бологовский колледж»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

ГБПОУ «Бологовский колледж»

\_\_\_\_\_/ С.М. Правдина

«31» 08 2022 г.



«Утверждаю»

Директор

ГБПОУ «Бологовский колледж»

\_\_\_\_\_/ В.С. Мищенко

«31» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.06. Физическая культура

для специальности

38.02.06 Финансы

г. Бологое  
2022 г.

Рабочая программа учебного предмета предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ОУП.06. Физическая культура.

Организация – разработчик ГБПОУ «Бологовский колледж»

Разработчик: Ефимов Кирилл Андреевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Бологовский колледж»

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии преподавателей

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 года

Председатель ПЦК:  /А.В. Зюзько /

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06. Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовка) для специальности 38.02.06 Финансы

### **1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:**

Учебный предмет ОУП.06. Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы по специальности по специальности 38.02.06 Финансы.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета:**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное развитие; Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребностям в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Осваивать систему знаний физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Приобретать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способность контроля и оценки физического развития и физической подготовки;

Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

## 1.4 Планируемые результаты

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
- предметных:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	<b>117</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06. Физическая культура

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 1. Теоретические сведения Основы физической подготовки</b>	Содержание учебного материала			ЛР1, ЛР9,
	Основное понятие: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы определяющие здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена. Техника безопасности на занятиях по физкультуре.	2	1	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	20		ЛР1, ЛР9,
	Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Строевые приёмы. Изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения развивающие гибкость. Коррекционные упражнения на осанку, органы зрения.	2	2	
	Строевые приемы: перестроение, размыкание, смыкание. Повторение: акробатических элементов из школьной программы; комплекс УГГ.	2		
	Строевые приемы - повторение. Совершенствование акробатики.	2		
	Упражнение на перекладине(ю). Развитие силовых качеств плечевого пояса и мышц брюшного пресса.			
	На оценку комплекса УГГ; закрепление акробатических элементов – индивидуальная комбинация. Игры - эстафеты	2		
	Изучение комбинаций с обручем (д) с гимнастическими палками(ю). Домашнее задание на оценку: пресс-20-27-35(д); 25-35-40(ю). Акробатика – повторение.	2		
	На оценку – акробатическая комбинация. Повторение комбинаций с обручами, с гимнастическими палками.	2		





	воспитания и вид спорта. Техника владения мячом-изучение.		
	Индивидуальная техника владения мячом: ведение мяча, остановки, удары-совершенствование. Игры с элементами футбола. Двусторонняя учебная игра в футбол	2	
	Изучение обманных движений: «Уходом-выпадом» ударом ногой; с переносом ноги через мяч. Повторение индивидуальной техники. Двусторонняя учебная игра в футбол	2	
	Совершенствование обманных движений: ведение мяча по спирали: связка индивидуальной техники. Учебная игра.	2	
	Закрепление индивидуальной техники владения мяча в связке. Домашнее задание на оценку: прыжки со скакалкой в течении 30 сек; отжимание. Учебная игра.	2	
	Повторение: обманных движений, индивидуальной техники владения мячом. Развитие быстрой техники движений. Домашнее задание на оценку- пресс на время.	2	
	Зачет: индивидуальная техника владения мячом-ведение спиралью, «зигзаг»-змейкой, удар по воротам; обводка стоек. Двусторонняя игра в футбол.	2	
	Содержание учебного материала		ЛР1, ЛР9,
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции в равном темпе 3км(ю), 2км(д)	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	Повороты на месте; техника ПДХ и ОБХ-повторение школьной программы. Прохождение дистанции 2-3км в равномерном темпе. Защита рефератов .	2	
	Техника поворотов на месте; техника ОДХ-ПДХ-ОБХ. Игры эстафеты, включая технику поворотов и ходов. Прохождение дистанции до 3км-равномерный темп	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов: ОБХ-ПДХ; ОДХ-ООХ. Прохождение в связке- повороты на месте. Развитие скоростной выносливости игровым методом.	2	
	Повороты на месте на оценку. Прохождение дистанции равномерным темпом 3км(д), 5км(ю). упражнения восстановления.	2	
	Правильное и грамотное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов в зависимости от рельефа и скольжения (от 3 до 5км). Анализ прохождения	2	

	На оценку техника: ПДХ и ОБХ. Игры эстафеты-развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции в умеренном темпе 2км; 1км.	2	
	На оценку техника: ОДХ; ООХ. Прохождение дистанции 3км(д), 5км(ю)-в среднем темпе-грамотно применяя лыжную технику	2	
	Горнолыжная техника: подъем-спуск-поворот на параллельных лыжах-изучение. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
	Совершенство горнолыжной связки: подъем «ёлочкой», спуск-в средней стойке-поворот на параллельных лыжах. Изучение поворота переступанием. Игры - эстафеты	2	
	Прохождение дистанции грамотно применяя горнолыжную технику и лыжные хода в зависимости от скольжения и рельефа местности.	2	
	Закрепление горнолыжной техники: индивидуальная связка. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
	Изучение - поворота упором. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Прохождение дистанции 2км(д), 3км(ю).	2	
	Совершенствование горнолыжной техники, индивидуальная связка по дистанции 3-5км. Анализ прохождения.	2	
	Развитие общей выносливости прохождение в среднем темпе 5-3км. Упражнение ППФП-развивающие силу.	2	
	На оценку: поворот на параллельных лыжах-спуск в средней стойке-подъем ёлочкой, лесенкой. Прохождение в среднем быстром темпе 3-5км		
	На оценку: поворот переступанием и упором + связка-подъем и спуск. Развитие скоростной выносливости, прохождение дистанции 3-5км в среднем и быстром темпе.		
	Зачет по дистанции 3км(д); 5км(ю). Подготовка лыжного инвентаря (смазка, растирка) Анализ прохождения дистанции.	2	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Классификация легкой атлетики. Изучение: прыжки в длину с места; фазы бега на 100м.	2	ЛР1, ЛР9,  2,3
	Прыжки в длину с места-совершенствование. Закрепление фаз бега на короткие дистанции. Игры: Снайпер, Два мяча через сетку.	2	
	Повторение прыжка в длину с места. Развитие скоростной выносливости: бег, 100-60-30м. Игры- эстафеты, Два мяча через сетку, футбол, снайпер.	2	
	Продолжить изучение метание гранаты. Полоса препятствий: бег на короткие	2	

	дистанции-повторение. Игры развивающие быстроту движений. На оценку прыжки в длину с места. Изучение метания гранаты. Развитие быстроты движений. Игра в футбол.		
	Продолжить изучение метание гранаты. Полоса препятствий: бег на короткие дистанции-повторение. Игры развивающие быстроту движений.	2	
	Совершенствование метания гранаты. Развитие общей выносливости игровым методом. Упражнения на восстановление.	2	
	Повторение: метание гранаты, бег 100м. подготовка к бегу на средние дистанции. Игра в футбол.	2	
	Прыжки в длину с разбега- совершенствование школьной программы. Полоса препятствий. Упражнения ППФП. Футбол.	2	
	Домашнее задание на оценку: поднос ног из виса; доклад ППФП. Прыжки в длину с разбега-повторение. Футбол.	2	
	Повторение: прыжки в длину с разбега; бег 100м. полоса препятствий. Метания мяча в цель. Развитие силовых качеств. Игра в футбол.	2	
	Полоса препятствий: повторение зачетных нормативов применения игровой метод. Упражнения корректирующие осанку. Футбол	2	
	Бег на короткие дистанции – развитие скоростной выносливости; прыжки в длину с разбега-повторение. Игра в футбол, снайпер.	2	
	Бег 100м на время. Метание гранаты – повторить. Подготовиться к бегу на 500м(д); 1000м(ю). Двусторонние игры: Снайпер; Два мяча через сетку.	2	
	Зачёт: бег 500м(д); 1000м(ю); метание гранты. Упражнения развивающие прыгучесть. Игра- Два мяча через сетку.	2	
	Дифференцированный зачет	1	
	<b>Итого:</b>		<b>117</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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)

Личностные результаты указываются в соответствии с программой воспитания по специальности 38.02.06 Финансы.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Технические средства обучения:

- Спортивный инвентарь;
- Тренажерный зал;
- Спортивный стадион, включающий площадки (волейбольную, баскетбольную, футбольную);
- Лыжная база.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А. физическое воспитание/ - учебн. Пособие для сред. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш.шк.
2. Спортивная медицина В.Л.Карпмана – М.: физкультура и спорт.
3. Физическая культура/ А.А.Бишаева/: учебник для студентов средн. проф. образ.-М:
4. Физическая культура: учебник для студентов средн. проф. образ. (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.) 10-е издат. «Академия» 2020г.

Дополнительные источники

1. Вилевский М.Я./ Основы здорового образа жизни студента/ М – Высш.шк. журн.№2,5,6 2021 г.
2. Основы военной службы: учебн. пособия для студентов учреждений сред.проф. образ./А.Г.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васильев / М: издат. Центр «Академия» 2020 г.
3. А.Ф. Синяков самоконтроль физкультурника – М: знание Сер. «Физкультура и спорт» 2019 г.
4. Иорданский Ф.А. Главный рекорд – здоровье! (советы врача начинающим спортсменам и физкультурникам) – М: Знание 2018 Сер. «Физкультура и спорт» №8.
5. Жолдак В.М. Труд и физическая культура – М: 2018 г. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана – М: ФиС 2018 г.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
<b>Знания:</b>	
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
Основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.