

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Страданченко Сергей Георгиевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 05.07.2023 21:15:22
 Уникальный программный ключ:
 fab83d7432c6481398711018a37134004b6775228bd796b69ac37a9044e06ade

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования «Донской государственный
 технический университет» в г. Шахты Ростовской области
 (ИС ОИП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Страданченко С.Г.

31.03.2023

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Колледж экономики и сервиса**
 Учебный план 38.01.02_23_00.plx
 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Квалификация **Продавец, контролер-кассир**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **80 часов**

Часов по учебному плану **80**
 в том числе:
 аудиторные занятия **40**
 самостоятельная работа **40**

Виды контроля в семестрах:
 зачет с оценкой 2
 зачет 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	20	20	20	20	40	40
Итого ауд.	20	20	20	20	40	40
Сам. работа	20	20	20	20	40	40
Итого	40	40	40	40	80	80

Разработчик(и):

Преподаватель КЭС, Зуева И.М. Зуева

Рецензент(ы):

старший преподаватель ИСОиП(филиал) ДГТУ в г. Шахты кафедра "Физическая культура и спорт",
Зазулина Е.В. Зазулина

преподаватель высшей квалификационной категории КЭС, Завгородняя Л.В. Завгородняя

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии
38.01.02 Продавец, контролер-кассир. (приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 723)

составлена на основании учебного плана:

по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

утвержденного Учёным советом ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты от 31.03.2023 протокол №8

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Колледжа экономики и сервиса

Протокол от 02.03.2023 №8

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Директор КЭС Москвитин Е.Ю. Москвитин

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование здорового и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФК
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- ОК 1.:** Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2.:** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3.:** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4.:** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5.:** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6.:** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7.:** Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.
- ОК 8.:** Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
- ЛР 3:** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
- ЛР 5:** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 9:** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
- ЛР 12:** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1	Знать:
3.1.1	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 01 – 08, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12);
3.1.2	- основы здорового образа жизни (ОК 01 – 08, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12);
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 01 – 08, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12); .

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив. и интерактив	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1. 1	Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции. /Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	

1.2	Техника выполнения челночного бега 3x10м. прыжки в длину с места /Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
1.3	Метание мяча. Эстафетный бег 3x60м., бег 60м. /Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
1.4	Техника прыжка в длину: с места, с разбега./Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
1.5	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание./СР/	1	10	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
1.6	Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 3000м./Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
Раздел 2. Элементы спортивной и							
2.1	Гимнастика: акробатика, кувырки, мостик./Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
2.2	Перекладина гимн. – подтягивание, подъем переворотом. /Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
2.3	Акробатические связки, соединение элементов. /Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
2.4	Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость./Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
2.5	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /СР/	1	10	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках./Пр/	1	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол							
3.1	Волейбол: передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча/Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
3.2	Нападающий удар, блокирование нападающего удара /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
3.3	Техника защиты и нападения. Прием мяча/Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
3.4	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары /СР/	2	8	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
3.5	Судейство игры, двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	1	Разбор конкретных ситуаций
Раздел 4. Баскетбол							
4.1	Баскетбол, ведение и передачи мяча /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	

4.2	Техника подбора мяча, штрафной бросок, двойное ведение /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
4.3	Техника защиты и нападения /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
4.4	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами/СР/	2	8	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
4.5	Судейство игры, двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	1	Разбор конкретных ситуаций
Раздел 5. Общая физическая подготовка							
5.1	Упражнения на мышцы живота и спины, на тренажерах. /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
5.2	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом /СР/	2	4	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	
5.3	Зачетное дифференцированное итоговое занятие /Пр/	2	2	ОК 1.,ОК 2.,ОК 3.,ОК 4.,ОК 5.,ОК 6.,ОК 7.,ОК 8.	Э1 Э2 Э3 ЛЗ.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Прилагается.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

- | | |
|----|---|
| Э1 | Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 |
|----|---|

6.1.2. Дополнительная литература

- | | | |
|----|--|-----|
| Э2 | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 | ЭБС |
| Э3 | 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 | ЭБС |

6.1.3. Периодические издания

- | | |
|------|--|
| ЛЗ.1 | Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн.: [14+] / гл. ред. Л. Лубышева; науч.-изд. центр "Теория и практика физ. культуры". — Москва : Теория и практика физ. культуры, 2019-2023. — ISSN 0040-3601. |
|------|--|

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- | | |
|-------|---|
| 6.2.1 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - |
| 6.2.2 | ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/ |
| 6.2.3 | ЭБС «Znanium.com» - https://znanium.com/ |
| 6.2.4 | ЭБС Юрайт - https://urait.ru/ |
| 6.2.5 | База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - https://libdb.sssu.ru/ |

6.3 Перечень информационных технологий

6.3.1 Перечень программного обеспечения

- | | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Kaspersky Endpoint Security (лицензионное ПО); |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office (лицензионное ПО); (лицензионное ПО); |
| 6.3.1.3 | Microsoft Windows (лицензионное ПО); |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
<p>Помещение для организации и проведения физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Спортивный зал. Оснащение: гимнастическая стенка, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, лавочки гимнастические.</p>	
<p>Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду. Созданы условия для студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.</p>	
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Прилагается.	