

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ. 04 Физическая культура»**

*2021 г.*

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8. ЛР1- ЛР15.	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	0
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Самостоятельная работа	140
<b>Промежуточная аттестация</b>	7

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			<b>34</b>
	1. Обучение технике низкого старта.			6
	2. Стартовый разгон.			4
	3. Бег на короткие дистанции.			8
4. Повторить технику низкого старта.	8			
5. Техника бега по дистанции.	8			
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	1. Общеразвивающие упражнения.			
	2. Упражнения в паре с партнером.			
	3. Упражнения с гантелями.			
	4. Упражнения с набивными мячами.			
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,			

	упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6. Упражнения для коррекции зрения		

	7. Упражнения с обручем (девушки).			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>		
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6		
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4		
	3. Развитие силовой выносливости.	4		
	4. Комплекс силовых упражнений.	6		
	5. Выполнение ОРУ.	4		
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	6		
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>		
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12		
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10		
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10			
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.			
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4		
2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4			

	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6		
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6		
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	6		
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6		
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.			
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.			
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.			
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	<b>30</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>			
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			2
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			2
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.			4
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.			4
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			4
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.			6
7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2			
8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4			
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			
<b>Всего:</b>	<b>160</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Специальное программное обеспечение с предоставлением доступа в личный кабинет студента представляет собой интернет сайт, позволяющий в он-лайн режиме получать все необходимые данные для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для выполнения самостоятельной работы, интеграция дополнительного программного оборудования в личный кабинет студента позволяет получить весь необходимый спектр образовательных услуг, учитывающий требования международных стандартов.

#### **Перечень программного обеспечения для осуществления процесса обучения:**

**Сайт колледжа:**  
<http://сдо.кцэт.рф>

**Доступ к личному кабинету студента**  
<http://сдо.кцэт.рф/login/index.php>

**Программы для проведения лекционных и практических занятий :**  
Skype, Zoom.

#### **Оснащение баз практик**

Реализация образовательной программы предполагает обязательную учебную и производ-ственную практику.

Учебная практика реализуется путем предоставления он-лайн доступа студентов к программным комплексам указанным в инфраструктурных листах конкурсной документации WorldSkills по компетенции «Т48 Банковское дело» (или их аналогов), а так же консультации студентов в личном кабинете и проведение установочных лекций посредством видеосвязи: Skype, Zoom.

Библиотечный фонд образовательной организации укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия) по каждой дисциплине (модулю) из расчета одно электронное учебное издание (либо логин и пароль к библиотеке на каждого из студентов) по каждой дисциплине (модулю) на одного обучающегося.

Образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией по всем учебным дисциплинам (модулям).

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены



электронными учебными изданиями, адаптированными при необходимости для обучения указанных обучающихся.

### **Требования к организации воспитания обучающихся**

Условия организации воспитания *(определяются образовательной организацией)*

Выбор форм организации воспитательной работы основывается на анализе эффективности и практическом опыте.

Для реализации Программы определены следующие формы воспитательной работы с обучающимися:

- информационно-просветительские занятия (онлайн-лекции, онлайн -совещания, онлайн - собрания)
- он-лайн психолого-педагогические тренинги и индивидуальные консультации;
- научно-практические мероприятия (онлайн -конференции, онлайн -форумы)
- профориентационные мероприятия (онлайн-конкурсы, онлайн -фестивали, онлайн мастер-классы);

онлайн опросы, онлайн анкетирование, онлайн социологические исследования среди обучающихся.

#### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
  12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
- 3.2.3. Дополнительные источники**
1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
  2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
  3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
  4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
  5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
  6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
  7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
  8. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/11361> (дата обращения: 06.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

<i>Результаты обучения</i> <sup>30</sup>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.