

**Алтайский институт экономики - филиал
частного образовательного учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

М.А. Трухин

«30» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО:	38.02.07 Банковское дело
Форма обучения:	очная, заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	среднее общее образование

**Барнаул
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

заочная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

Вариативная часть не предусмотрена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170	48	51	64	7
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170	48	51	64	7
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	170	48	51	64	7
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации¹	3, ДЗ	3	3	3	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170	22	44	30	38	22	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	38	2	8	10	6	8	4
В том числе:							
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	18	2	4	6	2	2	2
Практические занятия, семинары (ПЗ)	20	-	4	4	4	6	2
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	132	20	36	20	32	14	10
Контрольная работа	+		+		+		
Форма промежуточной аттестации¹	ДЗ		3		3		ДЗ

¹ Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «-» (другие формы контроля в таблице не указываются).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов								Уровень освоения ¹
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР	СР		ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР	СР	
Раздел 1 Легкая атлетика		30	-	30	-	30	2	-	28	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	-	10	1, 2, 3
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.						2			
	Практическое занятие Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			6					10	
	Практическое занятие Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			6						
	Самостоятельная работа									
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	-	6	-	6	-	-	6	1, 2, 3
	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.									
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			6					6	
	Самостоятельная работа									
Тема 1.3. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	-	-	12	1, 2, 3
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.									
	Практическое занятие Прыжки в длину с места.			6						
	Практическое занятие Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			6					12	
	Самостоятельная работа									
Раздел 2 Гимнастика		38	-	38	-	38	4	4	30	
Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастиче-	Содержание учебного материала	38	-	38	-	38	4	4		1, 2, 3
	Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании)						4		30	

¹ 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)

ских упражне- ний и гимна- стических сна- рядов	напряжения с расслаблением, упражне- ния для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упраж- нения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с на- бивными мячами.									
	Практическое занятие Выполнение комплекса силовых упраж- нений на плечевой пояс.			6						
	Практическое занятие Освоение техники комплексных упраж- нений на верхний плечевой пояс.			6					2	
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости			6						
	Практическое занятие Комплекс силовых упражнений.			6					2	
	Практическое занятие Выполнение ОРУ.			6						
	Практическое занятие Комплекс ОРУ с набивными мячами.			8						
	Самостоятельная работа									
Раздел 3 Спортивные игры		36	-	36	-	36	6	4	26	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	2	8	
	Обучение правилам и технике безопас- ности игры.						2			
	Практическое занятие Исходное положение (стойки), переме- щения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последую- щим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блоки- рование, тактика нападения, тактика защиты.			12					2	8
	Самостоятельная работа									
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	2	8	
	Обучение правилам и технике безопас- ности игры.						2			
	Практическое занятие Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием тех- ники защиты - перехват, приемы, при- меняемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			12					2	8
	Самостоятельная работа									
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	-	10	
	Обучение правилам и технике безопас- ности игры.						2			
	Лабораторные работы									
	Практическое занятие Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по настоль- ному теннису. Средства: комплексы спе-			12						10

1,
2,
3

	циальных упражнений									
	Самостоятельная работа									
Раздел 4 Виды спорта по выбору		36	-	36	-	36	2	4	30	
Тема 4. 1. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	2	8	
	Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.						2			
	Практическое занятие Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			12				2	8	
	Самостоятельная работа									
Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	-	2	10	
	Обучение комплексам упражнений.									
	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений.			12				2	10	
	Самостоятельная работа									
Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	-	-	12	
	Обучение комплексам упражнений.									
	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			12					12	
	Самостоятельная работа									
Раздел 5 Силавая подготовка		28	-	28	-	28	2	8	18	
Тема 5. 1. Силавая подготовка	Содержание учебного материала	28	-	28	-	28	2	8	18	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.						2			
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			2				2	18	
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			2						
	Практическое занятие Обучение специальным физическим			4				2		

1, 2, 3

	упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса									
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног			4						
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			4				2		
	Практическое занятие Обучение развитию общей и силовой выносливости			4						
	Практическое занятие Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			4				2		
	Практическое занятие Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			2						
	Практическое занятие Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2						
	Самостоятельная работа									
	Дифференцированный зачет	2	-	2	-	2	2	-		
	Всего:	170	-	170	1	170	18	20	132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

Спортивный зал.

Шведская стенка, турник, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, гантели, гири, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, мячи для метания, сетка волейбольная, мячи волейбольные, щит баскетбольный, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, степ-платформы, велотренажер, беговая дорожка, универсальный силовой тренажер, теннисные столы (раскладные), сетки для настольного тенниса, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, секундомер - Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

спортивная площадка: стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные; яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке, лабиринт, шагочод, лаз, рукоход, барьеры, беговая дорожка, стартовые флажки, палочки эстафетные, граната для метания 500 г (девушки), 700 г (юноши), рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специальной мебелью, компьютером с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, техническими средствами обучения, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специальной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительная литература:

1. "Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е

изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

Периодические издания

1. Физическая культура. спорт. туризм. двигательная рекреация [электронный ресурс]: журнал. — режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045

2. Известия тульского государственного университета. физическая культура. спорт [электронный ресурс]: журнал. — режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932

3. Вестник южно-уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура [электронный ресурс]: журнал. — режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25736

4. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [электронный ресурс]: журнал. — режим доступа: [elibrary.ru](https://www.elibrary.ru). <https://www.elibrary.ru>

Базы данных и информационные справочные системы

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://ibooks.ru/>

2. Электронно-библиотечная система СПбГУТиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://libume.ru>

3. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://urait.ru/>

4. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://e.lanbook.com>

5. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: информационная справочная система <https://www.fizkulturaisport.ru>

6. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: информационная справочная система <http://sportfiction.ru>

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка результатов тестирования, Оценка рефератов, Выполнение дополнительных тренировок по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2