

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

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала

М.А. Трухин

«29» июня 2023 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 ППСЗ:	среднее общее образование

**Барнаул  
2023**

## **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**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# 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 аттестации <sup>1</sup>	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	48	47	20	21	20	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	38	2	8	10	6	6	6
В том числе:							
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	18	2	4	6	2	2	2
Практические занятия, семинары (ПЗ)	20	-	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	132	46	39	10	15	14	8
Контрольная работа	+		+		+		
Форма промежуточной аттестации <sup>1</sup>	ДЗ		3		3		ДЗ

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ЛР+КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ЛР+КР	СР	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	<b>30</b>	2	-	<b>28</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	<b>12</b>	2	-	<b>10</b>	1, 2, 3
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.						2			
	<b>Практическое занятие</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			6					10	
	<b>Практическое занятие</b> 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						
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	1, 2, 3
	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.									
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			6					6	
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Тема 1.3.</b> <b>Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>12</b>	12
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.									
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину с места.			6						
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			6						
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		<b>38</b>	-	<b>38</b>	-	<b>38</b>	4	4	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Гимнастика с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	-	<b>38</b>	-	<b>38</b>	4	4		1, 2,
	Упражнения с гантелями. Упражнения						4		30	

<sup>1</sup> 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)

использование м гимнастически х упражнений и гимнастически х снарядов	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). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.									3
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			6						
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			6				2		
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости			6						
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений.			6				2		
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение ОРУ.			6						
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.			8						
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						2			
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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	8	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						2			
	<b>Практическое занятие</b> 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.			12				2	8	
<b>Тема 3.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						2			
	<b>Лабораторные работы</b>								10	
	<b>Практическое занятие</b> Удар по летящему мячу средней частью			12						
									1, 2, 3	

	подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.									
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.						2			
	<b>Практическое занятие</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Тема 4.2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
	Обучение комплексам упражнений.									
	<b>Практическое занятие</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
	Обучение комплексам упражнений.									
	<b>Практическое занятие</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			12					12	
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Раздел 5 Силовая подготовка</b>		<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
	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		18	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			2				2		
	<b>Практическое занятие</b>			2						

1, 2, 3

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



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

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

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:  
Спортивный зал.

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

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. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный. <https://book.ru/book/940094>

##### **Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд.,

испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. "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>

3. 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>

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

2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ : 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"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<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**