

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»**

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



С.В. Авдашкевич

«24» июня 2021 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:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования:	социально-экономический

**Санкт-Петербург
2021 г.**

Разработчики

Яковлева Ю.А. преподаватель колледжа

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 38.02.07 Банковское дело

«07» июня 2021 г., протокол № 10

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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;

самостоятельной работы обучающегося - 0 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			
		3	4	5	6
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 ²	3, ДЗ	3	3	3	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
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 аттестации ²	ДЗ		3		3		ДЗ

² 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 ³	
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР		СР
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	48	-	48	-	34	4	4	26	2,3
	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. В том числе, практических занятий 1. Обучение технике низкого старта. 2. Стартовый разгон. 3. Бег на короткие дистанции.			46			4	4		
	Самостоятельная работа Повторение и отработка материала учебных занятий								26	
	Зачет			2						
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	51	-	51	-	34	4	4	26	2
	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). В том числе, практических занятий 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			49			4	2		

	3. Развитие силовой выносливости. 4. Комплекс силовых упражнений. 5. Выполнение ОРУ. 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.									
	Самостоятельная работа Повторение и отработка материала учебных занятий								26	
	Зачет			2				2		
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	32	-	32	-	34	4	4	26	2
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. В том числе, практических занятий 1. 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 грудной животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 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. 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.			32			4	4		
	Повторение и отработка материала учебных занятий								26	
Тема 4. Виды спорта (по выбору). ВЫБРАТЬ и УБРАТЬ СЛОВА «ПО выбору»	Содержание учебного материала	32	-	32	-	34	4	4	26	2
	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. В том числе, практических занятий 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа,			30			4	2		

	<p>перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>								
	Самостоятельная работа Повторение и отработка материала учебных занятий								26
	Зачет			2				2	
	Содержание учебного материала	7	-	7	-	34	2	4	28
	<p>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> <p>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <p>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>			5			2	2	
	Самостоятельная работа Повторение и отработка материала учебных занятий								28
	Дифференцированный зачет			2				2	
	ВСЕГО	170	-	170	-	170	16	20	132

**Тема 5.
Силовая
подготовка.**

2

³ 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)

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.

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащенный: брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.

- Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной 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.

- Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной 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.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

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>

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>

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. Гимстика: 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.

Базы данных и информационные справочные системы

1. 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. Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://www.minsport.gov.ru>
6. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс]: информационная справочная система <https://www.fizkulturaisport.ru>
7. Спортивное чтение [электронный ресурс]: информационная справочная система <http://sportfiction.ru>
8. 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