

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

_____ С.В. Авдашкевич

«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 ППСЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования:	социально-экономический

**Санкт-Петербург
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			
		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 ¹	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 ¹	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	
	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	
	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		
	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 набивными 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 нападением 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	1, 2, 3	
	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. Мини-футбол	Содержание учебного материала	12	-	12	-	12	2	-	10		
	Обучение правилам и технике безопас- ности игры.						2				
	Лабораторные работы										
	Практическое занятие Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, гру- дью, отбор мяча, обманные движения,			12					10		

	техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.										1, 2, 3	
	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 Силовая подготовка		28	-	28	-	28	2	8	18			
Тема 5. 1. Силовая 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 упражнениям, укрепляющим мышцы ног.			4					2			

	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.

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 : 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>

Базы данных и информационные справочные системы

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

2. Электронно-библиотечная система СПбГУиЭ : 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 об- 	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка результатов тестирования, Оценка рефератов, Выполнение дополнительных тренировок по собственной инициативе обучающихся</p>

шекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни.	
--	--

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2