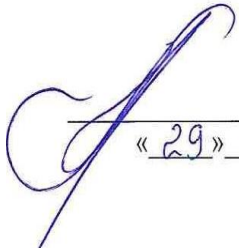


**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»**

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
С.В. Авдашкевич

«29» июля 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|--|----------------------------|
| Специальность СПО: | 38.02.07 Банковское дело |
| Форма обучения: | очная |
| Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ: | основное общее образование |
| Профиль получаемого профессионального образования: | социально-экономический |

**Санкт-Петербург
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;

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 | 170 | 48 | 51 | 64 | 7 |

| | | | | | |
|--|-------|----|----|----|----|
| обучающегося (всего) | | | | | |
| 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 |

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 | Очная форма | | | | Уровень освоения ¹ |
|--|---|-------------|-------------|--------------|----|-------------------------------|
| | | Всего | в том числе | | | |
| | | | ЛЗ | ПЗ + ЛР + КР | СР | |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 30 | - | 30 | - | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | 1, 2, 3 |
| | Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | | | | | |
| | Практическое занятие Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. | | | 6 | | |
| | 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 | - | |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Тема 1.3. Прыжковые упражнения | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| | Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту. | | | | | |

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)

| | | | | | | |
|--|--|-----------|---|-----------|---|----------------|
| | Практическое занятие Прыжки в длину с места. | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной. | | | 6 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | | 38 | - | 38 | - | |
| Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Содержание учебного материала | 38 | - | 38 | - | 1, 2, 3 |
| | Упражнения с гантелями. 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). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девочки). Упражнения с набивными мячами. | | | | | |
| | Практическое занятие Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс. | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Развитие силовой выносливости | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Комплекс силовых упражнений. | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Выполнение ОРУ. | | | 6 | | |
| | Практическое занятие Комплекс ОРУ с набивными мячами. | | | 8 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 36 | - | 36 | - | |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | 1, 2, 3 |
| | Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | | | |
| | Практическое занятие 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 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| Тема 3.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | 1, 2, 3 |
| | Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | | | |
| | Практическое занятие 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 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Тема 3.3. Мини-футбол | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| | Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | | | |
| | Лабораторные работы Практическое занятие Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, | | | 12 | | |

| | | | | | | |
|---|---|-----------|---|-----------|---|--|
| | удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | | | | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Раздел 4 Виды спорта по выбору | | 36 | - | 36 | - | |
| Тема 4. 1. Спортивная аэробика. | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| | Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | | | | | |
| | 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: кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | | | 12 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 12 | - | 12 | - | |
| | Обучение комплексам упражнений. | | | | | |
| | Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | | | 12 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | | |
| Раздел 5 Силовая подготовка | | 28 | - | 28 | - | |
| Тема 5. 1. Силовая подготовка | Содержание учебного материала | 28 | - | 28 | - | |
| | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | | | | |
| | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | | | | |
| | Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | | | 2 | | |
| | Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | | | 2 | | |
| | Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса | | | 4 | | |
| | Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног | | | 4 | | |
| | Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | | | 4 | | |
| | Практическое занятие | | | 4 | | |

1,
2,
3

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|------------|----------|------------|----------|--|
| | Обучение развитию общей и силовой выносливости | | | | | |
| | Практическое занятие Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки | | | 4 | | |
| | 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 | - | |
| Всего: | | 170 | - | 170 | - | |

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

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 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"> • 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