

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ  
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 38.02.07 Банковское дело

г. о. Тольятти, 2023 г.

**ОДОБРЕНО:**

Учебно-методическим Советом Академии

Председатель

/Алексеева У.С./

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ Т.В.Буробина

---

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.07 Банковское дело.

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** - частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** является общепрофессиональной дисциплиной, относится к профессиональному учебному циклу.

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

В результате освоения 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.

**Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):**

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>160</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>160</i></b>
в том числе:	
практические занятия	<b><i>158</i></b>
лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>--</i></b>
в том числе:	
<i>написание реферата</i>	-
<i>работа с учебной литературой и интернет-ресурсами</i>	-
<i>составление конспекта</i>	-
<i>подготовка презентаций</i>	-
<b>Итоговая аттестация в форме зачет, дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебного материала</i>	34	ОК4, ОК8.
	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 4х100 м, 4х400 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	34	
	<b>1. Обучение технике низкого старта.</b>	6	
	<b>2. Стартовый разгон.</b>	4	
	<b>3. Бег на короткие дистанции.</b>	8	
	<b>4. Повторить технику низкого старта.</b>	8	

	<b>5. Техника бега по дистанции.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>30</b>	<b>ОК4, ОК8.</b>
	<b>1. Общеразвивающие упражнения.</b>		
	<b>2. Упражнения в паре с партнером.</b>		
	<b>3. Упражнения с гантелями.</b>		
	<b>4. Упражнения с набивными мячами.</b>		
	<b>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).</b>		
	<b>6. Упражнения для коррекции зрения</b>		
	<b>7. Упражнения с обручем (девушки).</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.</b>	<b>6</b>	
	<b>2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</b>	<b>4</b>	
	<b>3. Развитие силовой выносливости.</b>	<b>4</b>	
	<b>4. Комплекс силовых упражнений.</b>	<b>6</b>	
	<b>5. Выполнение ОРУ.</b>	<b>4</b>	
	<b>6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>34</b>	

Спортивные игры.	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК4, ОК8.
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	34	
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение 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. 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	
	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.	10	
Тема 4. Виды спорта (по выбору).	<i>Содержание учебного материала</i>	32	ОК4, ОК8.
	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	32	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	



	<b>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</b>	<b>4</b>	
	<b>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</b>	<b>6</b>	
	<b>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>	<b>6</b>	
	<b>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</b>	<b>6</b>	
	<b>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>ОК4, ОК8.</b>
	<b>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</b>		
	<b>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</b>		
	<b>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</b>		
	<b>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</b>		
	<b>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>	
	<b>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</b>	<b>2</b>	

	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		160	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: многофункциональный зал игровых видов спорта

##### **Перечень основного оборудования:**

канат гимнастический – 3 шт  
мяч набивной - 5 шт  
мяч баскетбольный – 1 шт  
мат гимнастический – 6 шт  
шведская стенка – 6 шт  
кольцо баскетбольное – 1 шт  
груша боксерская – 2 шт  
канат для перетягивания – 1 шт  
силовой тренажер – 4 шт  
тренажер для жима лежа – 1 шт  
штанга – 4 шт  
гиря 16 кг – 1 шт  
гиря 24 кг – 1 шт  
гантели разной массы – 22 шт  
палка гимнастическая – 5 шт  
рукоход настенный – 1 шт  
скакалка – 3 шт  
экспандер – 2 шт  
манекен для борьбы – 3 шт  
пьедестал – 1 шт  
раздевалка – 2 шт  
душ – 2 шт

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. 7.Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. – 223 с.

2. 8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. — 148 с.

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2020. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2019. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

## Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2019. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный универси-тет, 2019. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физиче-ской культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Мос-ковский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2019 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
7. 5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2019. – 316 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.

Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.