

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования


**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»**

**(Финансовый университет)
Бузулукский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 Т.В. Круглова

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

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

Разработчик:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

Председатель предметно-цикловой
комиссии



В.С. Сошникова

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные занятия	*
контрольные работы	*

Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала 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».	34	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	32	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника специальных упражнений бегуна».	2	ОК 04, ОК 08
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	4	ОК 04, ОК 08
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. контрольный норматив».	4	ОК 04, ОК 08
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 60 м. Совершенствование техники низкого старта. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО».	4	ОК 04, ОК 08
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО».	4	ОК 04, ОК 08

	6. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места».	2	ОК 04, ОК 08
	7. Практическое занятие «Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Способы держания и передачи эстафетной палочки».	2	ОК 04, ОК 08
	8. Практическое занятие «Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Передача эстафеты в зоне».	2	ОК 04, ОК 08
	9. Практическое занятие «Бег на средние дистанции: бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)».	8	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	12	
Тема 2. «Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов»	Содержание учебного материала 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).	22	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	22	
	1. Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс».	2	ОК 04, ОК 08
	2. Практическое занятие «Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс».	2	ОК 04, ОК 08
	3. Практическое занятие «Развитие силовой выносливости».	2	ОК 04, ОК 08
	4. Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений».	2	ОК 04, ОК 08
	5. Практическое занятие «Выполнение ОРУ».	2	ОК 04, ОК 08
	6. Практическое занятие «Комплексы упражнений на снарядах».	12	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	12	ОК 04, ОК 08

<p>Тема 3. «Спортивные игры»</p>	<p>Содержание учебного материала Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча, передача и броски мяча с места и в движении. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Техника выполнения ведения мяча. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 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.</p>	60	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	60	
	1.Практическое занятие «Баскетбол. Изучение техники выполнения основных элементов игры. Отработка действия без мяча: перемещения по площадке, стойки. Ведение мяча».	4	ОК 04, ОК 08
	2.Практическое занятие «Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи, ловли и броска мяча с места. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку».	4	ОК 04, ОК 08
	3.Практическое занятие «Баскетбол. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу».	4	ОК 04, ОК 08
	4.Практическое занятие «Баскетбол. Закрепление техники выполнения основных элементов игры».	2	ОК 04, ОК 08
	5.Практическое занятие «Баскетбол. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».	4	ОК 04, ОК 08
	6.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения основных элементов игры в баскетболе. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)».	4	ОК 04, ОК 08
	7.Практическое занятие «Баскетбол. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Двусторонняя учебная игра».	4	ОК 04, ОК 08
	8.Практическое занятие «Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра».	4	ОК 04, ОК 08
	9. Практическое занятие «Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения»	4	ОК 04, ОК 08

	10.Практическое занятие «Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча 2 руками сверху».	4	ОК 04, ОК 08
	11.Практическое занятие «Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча 2руками снизу».	4	ОК 04, ОК 08
	12.Практическое занятие «Волейбол. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи».	4	ОК 04, ОК 08
	13.Практическое занятие «Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра».	4	ОК 04,ОК 08
	14.Практическое занятие «Волейбол. Совершенствование технических приёмов в игровой обстановке».	4	ОК 04, ОК 08
	15.Практическое занятие «Волейбол. Развитие специальных физических качеств. Воспитание координации движений в процессе занятий»..	4	ОК 04, ОК 08
	16.Практическое занятие «Принятие контрольных нормативов по элементам техники в волейболе».	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	20	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		160	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: кабинет физического воспитания и спортивный зал, оснащенные оборудованием:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, манишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1.В.И. Лях. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023.

2.А.П.Матвеев, Е.С. Палехова - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

3.Г.И. Погадаев - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (СПО), 2022. (ЭБС book. ru)

2. А.А.Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

3. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /-М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)

5.<https://www.gto.ru/> - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	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	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема

	<p>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>	<p>функциональных проб и контрольных испытаний.</p>
--	---	---

