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
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Бузулук - 2024

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 «30» августа 2024 г. № 1

Председатель предметно-цикловой комиссии  Е.М. Евсюкова

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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 занятия 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 4х100м. 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

Тема 3. «Спортивные игры»	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.	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 колоне 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	4	ОК 04, ОК 08

	положение (стойки), перемещения»		
	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 физической культуры 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 шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для

	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. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.	каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.