

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования

**38.02.07 Банковское дело**


Форма обучения  
очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 255637FF99444C0D668082BAD499C311  
Владелец: Савельева Ольга Геннадьевна  
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024

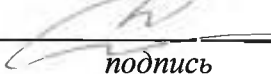
Город Лыткарино, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело.

Автор программы: Сивов И.С., преподаватель 

Рабочая программа переутверждена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно – научных и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2020г.  
Председатель цикловой методической (предметной) комиссии

Бородина Е.А.  
Фамилия И.О.,  подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР  Александрова М.Э.

«31» августа 2020г.

Руководитель библиотечной системы  Романова М.Н.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело». Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8.	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	158
Теоретические занятия	2
Промежуточная аттестация	<i>Зачет – 3,5 семестр, ДЗ – 4,6 семестр</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>			
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда.</p> <p><b>Практические занятия № 1-5.</b></p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p>	5	ОК 4. ОК 8.
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<p><b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><b>Практические занятия № 6-27.</b> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.</p> <p>Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции.</p> <p>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.</p> <p>Техника стартового разгона на средние дистанции.</p> <p>Техника выполнения низкого старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции 20м, 30м.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Техника метания гранаты, теннисного мяча.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p>	22	ОК 4. ОК 8.

<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры – волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 4.</b> <b>ОК 8.</b>
	<b>Практические занятия № 28-47.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра бхб.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры – баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	<b>ОК 4.</b> <b>ОК 8.</b>
	<b>Практические занятия № 48-70.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.		

<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры – футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 4.</b> <b>ОК 8.</b>
	<b>Практические занятия № 71-90.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Ведение мяча в футболе. Обманные приемы. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 4.</b> <b>ОК 8.</b>
	<b>Практические занятия № 91-110.</b> Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		
	Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами. Элементы акробатики - перекаты, кувырки. Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Развитие силовых качеств мышц ног. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса. Развитие силовых качеств мышц груди и спины. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	<b>ОК 4.</b> <b>ОК 8.</b>
	<b>Практические занятия № 111-146.</b> Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление		

	<p>подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
<b>Раздел 3. Огневая подготовка</b>			
<b>Тема 3.1. Огневая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 4. ОК 8.</b>
	<p>Требование хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Основание и порядок выдачи оружия и боеприпасов. Чистка, смазка и хранение оружия.</p> <p><b>Практическое занятие № 147-156.</b> Характеристика оружия. Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела, его периоды. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость полета пули. Отдача оружия.</p>	<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 4. ОК 8.</b>
	<p><b>Практические занятия № 157-160.</b> Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.</p>		
	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контрольно-итоговые испытания.		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники

##### 3.2.1. Печатные издания

7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

##### 3.2.2. 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, 2017. – 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, 2016. – 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://lfkспорт.ru/>

8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 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 университет, 2011. – 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 физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 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, 2013 [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, 2015. – 316 с.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b><i>Результаты обучения</i></b>	<b><i>Критерии оценки</i></b>	<b><i>Методы оценки</i></b>
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 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	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.