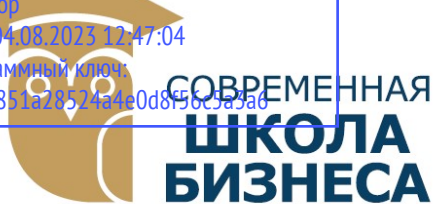


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 04.08.2023 12:47:04
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56c5a3a6



КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
Частное профессиональное образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7
+7(8652) 28-49-67
+7(8652) 28-03-46
college09@mail.ru | www.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

Татьяна Ледович
«23» _____ мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.07 Банковское дело*

Ставрополь, 2023

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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

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.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

| | |
|--|-----|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | ЛР2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа». | ЛР4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. | ЛР8 |

| | |
|--|------|
| Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | ЛР12 |
| Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности | ЛР13 |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектномыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | ЛР14 |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий | ЛР15 |

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. ЛР1- ЛР15. | 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 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 0 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Промежуточная аттестация – зачет с оценкой | |

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы | |
|---|---|---------------|--|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Тема 1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 34 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. | |
| | 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 4x100 м, 4x400 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. | | | |
| | В том числе, практических занятий | | | 34 |
| | 1. Обучение технике низкого старта. | | | 6 |
| | 2. Стартовый разгон. | | | 4 |
| 3. Бег на короткие дистанции. | 8 | | | |
| 4. Повторить технику низкого старта. | 8 | | | |
| 5. Техника бега по дистанции. | 8 | | | |
| Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Содержание учебного материала | 30 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. | |
| | 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). | | | |
| | 6. Упражнения для коррекции зрения | | | |
| | 7. Упражнения с обручем (девушки). | | | |

| | | | | |
|--|---|-----------|-------------------------|--|
| | В том числе, практических занятий | 30 | | |
| | 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 6 | | |
| | 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 4 | | |
| | 3. Развитие силовой выносливости. | 4 | | |
| | 4. Комплекс силовых упражнений. | 6 | | |
| | 5. Выполнение ОРУ. | 4 | | |
| | 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 6 | | |
| Тема 3. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | 32 | ОК4, ОК8, ЛР1- ЛР15. | |
| | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | |
| | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | |
| | Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | | |
| | В том числе, практических занятий | 32 | | |
| | 1. 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 | | |
| | 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. | 10 | | |
| 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). | Содержание учебного материала | 32 | ОК4, ОК8, ЛР1- ЛР15. | |
| | 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 | | |
| | 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4 | | |
| 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 6 | | | |

| | | | |
|---|--|------------|---------------------|
| | 4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 6 | |
| | 5.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 6 | |
| | 6.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 6 | |
| Тема 5. Силовая подготовка. | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | | |
| | 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| | В том числе, практических занятий | 30 | |
| | 1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2 | |
| | 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. | 4 | | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Всего: | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: 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

Основная 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. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>

3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL:<https://book.ru/book/944755>

Дополнительная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL:<https://book.ru/book/942729>

5. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>

6. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <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 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 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. |