

Профессиональное образовательное частное учреждение
«Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашпотребсоюза

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
Чебоксарского кооперативного
техникума Чувашпотребсоюза
от 09.06.2023 № 203 -пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

38.02.07 Банковское дело

2023 г.

Одобрено
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных дисциплин

Разработана на основе ФГОС по
специальности 38.02.07 Банковское дело,
утвержденного приказом Минобрнауки
РФ от 05 февраля 2018 г. № 67,
примерной основной образовательной
программы по специальности

Зам. директора по УМР
И.В. Ерохина

Разработчик:
В.В. Захаров, преподаватель физической культуры

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 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

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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
практические занятия	158
Промежуточная аттестация (зачет в 3,4,5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре)	2

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
<i>2 курс 3 семестр</i>			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	1.Практическое занятие №1 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	2	ОК4, ОК8
	2.Практическое занятие №2 Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на дистанцию 30 м.	2	
	3.Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на дистанцию 60 м. Тестирование бега на 60м.	2	
	4.Практическое занятие №4 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400м, передача эстафетной палочки.	2	
	5.Практическое занятие №5 Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Прыжки через скакалку.	2	
	6.Практическое занятие №6 Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, выполнение контрольного норматива.	2	
	7.Практическое занятие №7 Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.	2	
	8.Практическое занятие №8 Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 2. Волейбол	9.Практическое занятие №9 Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	2	ОК4, ОК8
	10.Практическое занятие №10 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	11.Практическое занятие №11 Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	12.Практическое занятие №12 Прием мяча с подачи двумя руками.	2	
	13.Практическое занятие №13 Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи.	2	

	14.Практическое занятие №14 Выполнение подач на точность.	2	
	15.Практическое занятие №15 Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол.	2	
	16.Практическое занятие №16 Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	17.Практическое занятие №17 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	ОК4, ОК8
	18.Практическое занятие №18 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	19.Практическое занятие №19 Развитие силовой выносливости.	2	
	20.Практическое занятие №20 Комплекс силовых упражнений.	2	
	21.Практическое занятие №21 Зачет. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
Максимальная учебная нагрузка		42	
2 курс 4 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка	22.Практическое занятие №22 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ОК4, ОК8
	23.Практическое занятие №23 Попеременный двухшажный ход.	2	
	24.Практическое занятие №24 Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	25.Практическое занятие №25 Одновременные бесшажный, одношажный ход.	2	
	26.Практическое занятие №26 Повороты, торможения, спуски, подъемы.	2	
	27.Практическое занятие №27 Передвижение по пересеченной местности.	2	
	28.Практическое занятие №28 Попеременные лыжные ходы. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
Раздел 5. Баскетбол	29.Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	ОК4, ОК8
	30.Практическое занятие №30 Техника ведения и передачи мяча в движении.	2	
	31.Практическое занятие №31 Техника броска мяча в кольцо с 2х шагов.	2	
	32.Практическое занятие №32 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	

	33.Практическое занятие №33 Передачи в движении со сменой места.	2	
	34.Практическое занятие №34 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	35.Практическое занятие №35 Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места из под кольца».	2	
Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	36.Практическое занятие №36 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	ОК4, ОК8
	37.Практическое занятие №37 Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.	2	
Раздел 6. Виды спорта (по выбору). Спортивная аэробика	38.Практическое занятие №38 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	ОК4, ОК8
	39.Практическое занятие №39 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
Раздел 7. Силовая подготовка.	40.Практическое занятие №40 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	ОК4, ОК8
	41.Практическое занятие №41 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	42.Практическое занятие №42 Зачет. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Максимальная учебная нагрузка		42	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	1.Практическое занятие №1 Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Тестирование бега на 100 м.	2	ОК4, ОК8
	2.Практическое занятие №2 Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	3.Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м.	2	
	4.Практическое занятие №4 Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка	2	
	5.Практическое занятие №5 Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	
	6.Практическое занятие №6 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х,	2	

	5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов.		
	7.Практическое занятие №7 Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Волейбол	8.Практическое занятие №8 Нападающий удар с места и с разбега	2	ОК4, ОК8
	9.Практическое занятие №9 Блок. Страховка у сетки.	2	
	10.Практическое занятие №10 Совершенствование техники приема мяча двумя руками.	2	
	11.Практическое занятие №11 Учебная игра в волейбол.	2	
	12.Практическое занятие №12 Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол.	2	
	13.Практическое занятие №13 Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
Раздел №3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	14.Практическое занятие №14 Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.	2	ОК4, ОК8
	15.Практическое занятие №15 Дыхательная гимнастика, суставная гимнастика.	2	
	16.Практическое занятие №16 Зачет. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	2	
Максимальная учебная нагрузка		32	
3 курс 6 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка	17.Практическое занятие №17 Совершенствование техники конькового хода.	2	ОК4, ОК8
	18.Практическое занятие №18 Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
	19.Практическое занятие №19 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
	20.Практическое занятие №20 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	21.Практическое занятие №21 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	
	22.Практическое занятие №22 Контрольное тестирование: 3км девушки, 5 км юноши.	2	

Раздел 5. Баскетбол	23.Практическое занятие №23 Индивидуальный и зонный прессинг.	2	ОК4, ОК8
	24.Практическое занятие №24 Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	2	
	25.Практическое занятие №25 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок».	2	
	26.Практическое занятие №26 Техника выполнения штрафного броска.	2	
	27.Практическое занятие №27 Учебная игра в баскетбол.	2	
	28.Практическое занятие №28 Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
Раздел 6. Виды спорта (по выбору). Спортивная аэробика	29.Практическое занятие №29 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	ОК4, ОК8
	30.Практическое занятие №30 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	31.Практическое занятие №31 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	32.Практическое занятие №32 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
Раздел 7. Силовая подготовка.	33.Практическое занятие №33 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	ОК4, ОК8
	34.Практическое занятие №34 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	35.Практическое занятие №35 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	36.Практическое занятие №36 Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	37.Практическое занятие №37 Совершенствование техники выполнения общих развивающих физических упражнений	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Максимальная учебная нагрузка	44	
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативно-правовые источники

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: (в ред. от 02.07.2021) : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О Министерстве спорта Российской Федерации : Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 : (в ред. от 15.05.2021). – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О физической культуре и спорте : Закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 г. № 31: (в ред. от 20.05.2021) : [принят Государственным Советом Чувашской Республики 17 июня 2008 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования : государственный стандарт : издание официальное : дата введения 2003-07-01. - Москва : Изд-во стандартов, 2003. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

Основные источники

Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 176 с.; **То же.** – 2018. - Текст : электронный // ЭБС Академия : [сайт]. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Дополнительные источники

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / А.А. Бишаева А.А., В.В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2021. — 181 с. - Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Интернет-ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации : [официальный сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики. Официальный сайт. – URL: <http://sport.cap.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

ЭБС Академия : сайт. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

ЭБС BOOK.ru : сайт. - URL: <https://www.book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методические источники

Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" : учебник для сред. проф. образования / В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2021. — 324 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

ЭБС Юрайт : Индивидуальная книжная полка преподавателя. – URL: <https://urait.ru/info/about-ikpp>

3.3. Организация дистанционного обучения

При организации дистанционного формата обучения в техникуме реализация дисциплины / профессионального модуля осуществляется в виде онлайн уроков в социальной сети Вконтакте.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	Текущий контроль – оценка за: -тестирование; -практические занятия; - самостоятельная работа;
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Итоговый контроль: -зачет; -дифференцированный зачет.
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	Оценка знаний и умений осуществляется по балльной системе.

	<p>техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--

5. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля (при возможности);
- индивидуальные задания.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами;
- индивидуальные задания.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.