



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, О=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosre
g.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2024.11.06 21:44:41

Приложение 5-4

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж»
№ 1025-К от 31.08.2023 года

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2023 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных,
социально-гуманитарных и
естественнонаучных
дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 67 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело», (зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50135) в соответствии с примерной программой по специальности 38.02.07 Банковское дело (регистрационный номер 38.02.07-190129, дата регистрации в реестре: 29/01/2019)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Семенова В.А. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 по 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

Код 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

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	160
в том числе в форме практической подготовки	64
В т.ч.	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	156
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
Раздел 1. Основы физической культуры		34	-	ОК 4 ОК 8
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”.			
	7.Прыжки в высоту способами: “прогнувшись”, перешагивания, “ножницы”, перекидной.			
	В том числе, практических занятий	34		ОК 4 ОК 8
	1.Обучение техники низкого старта.	6		
	2.Стартовый разгон.	4		
	3.Бег на короткой дистанции.	8		
	4.Повторить технику низкого старта.	8		
	5.Техника бега по дистанции.	8		
			20	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических	Содержание учебного материала			
	1. Общеразвивающие упражнения.			
	2.Упражнения в паре с партнером.			
	3.Упражнения с гантелями.			
		30	-	

упражнений и гимнастических снарядов	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	28		
	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.	4		
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	Волейбол. Обучение правилам и техники безопасности игры.			
	Баскетбол. Обучение правилам и техники безопасности игры.			
	Мини-футбол. Обучение правилам и техники безопасности игры.			
	В том числе, практических занятий	34		
	1.Исходное положение (стойки), перемещение, 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.	12		
	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, техника защиты, тактика нападения.	10		
Тема 4. Виды	Содержание учебного материала	32	-	OK 4

спорта (по выбору)	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.			OK 8
	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, отжимания в упоре лежа - четырехкратное исполнение подряд.	4		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем с 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			OK 4 OK 8
	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 по средствам круговой тренировки.	2		

	8.Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4		
	9.Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2		
	<i>Промежуточная аттестация</i>	2		
	Всего:	160	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытая спортивная площадка.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий ОФП (например, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие / В.А.Бароненко. - 2-е изд., пер. - М. : Альфа-М, 2020. - 336с.

Дополнительная литература:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : Учебник для общеобр. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; Под ред. В.И.Ляха. - 5-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 237с.
3. Физическая культура : Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 7-е изд., испр. - М. : Издательский центр Академия, 2012. - 176с. - (Среднее профессиональное образование).

Интернет ресурсы:

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
6. Здоровье и образование [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lfksport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	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 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	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приемы функциональных проб и контрольных испытаний.

	методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой 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.	
--	--	--