

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Уровень: базовый**

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 Банковское дело

Организация-разработчик: ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Разработчик: Галимзянов Наиль Мавлиевич, преподаватель ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики».

Программа рекомендована профильной цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа учебной дисциплины может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты (по ФГОС и конкретизированные)	Универсальные учебные действия	Типовая задача
<b>Личностные результаты</b>		
<b>Л 3.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите	1. Осознание важности служения Отечеству, его защиты 2. Готовность к служению Отечеству, его защите 3. Обладание чувством собственного достоинства 4. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и	Оценка результатов тестов, зачетов, контрольных срезов, контрольных нормативов, тестов ГТО.

	правопорядок	
<b>Л 10.</b> Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений	<p>1. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p> <p>2. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</p>	<p>- Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>- Характеризовать основные требования к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.</p> <p>- Организация активного отдыха на Южном Урале.</p>
<b>Л 11.</b> Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	<p>1. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</p>	<p>-Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>– Соблюдение гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p>
<b>Л 12.</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	<p>1.Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>2.Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>– Разрабатывать и выполнять системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;</p> <p>– Владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;</p> <p>– Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью</p>

	<p>оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Описывать и анализировать технику выполнения практических заданий.</li> <li>- Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<p><b>Л13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>1.Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</p> <p>2. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;</li> <li>-Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>-Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.</li> <li>- Выполнение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов</li> </ul>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>		
<b>ЛР 9</b>	<p>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.</p>	

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - **160** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **160** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - **0** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
практические занятия	158
практическая подготовка	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 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>Уровень освоения</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1</b>	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья: основы организации двигательного режима; меры безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; стартовый разгон; финиширование	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	<b>4</b>	
<b>Тема 1.3</b>	Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки – 300 м.	<b>4</b>	
<b>Тема 1.4</b>	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b>	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b>	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3</b>	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	<b>4</b>	
<b>Тема 2.5</b>	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	<b>4</b>	
<b>Тема 2.6</b>	Тактические приёмы игры в нападении и защите; учебная игра	<b>4</b>	
<b>Тема 2.7</b>	Техника судейства в учебной игре	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Плавание</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1</b>	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2</b>	Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук	<b>2</b>	



<b>Тема 3.3</b>	Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4</b>	Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок	<b>4</b>	
<b>Тема 3.5</b>	Прыжки в воду. Зачёт 50 м. изученным способом	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	<b>4</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники попеременных ходов	<b>4</b>	
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование техники конькового хода	<b>4</b>	
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	<b>4</b>	
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	<b>4</b>	
<b>Тема 4.6</b>	Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	<b>4</b>	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.1</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>4</b>	
<b>Тема 5.2</b>	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу	<b>4</b>	
<b>Тема 5.3</b>	Верхняя прямая подача: нападающий удар	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	<b>2</b>	
<b>Тема 5.5</b>	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	<b>4</b>	
<b>Тема 5.6</b>	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре. Подведение итогов за учебный год	<b>2</b>	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>		
Семинар : Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья: основы организации двигательного режима; меры безопасности на уроках физической культуры		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.1</b>	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; ст. разгон; финиширование	<b>2</b>	
<b>Тема 7.2</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	<b>2</b>	
<b>Тема 7.3</b>	Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки– 300 м.	<b>2</b>	
<b>Тема 7.4</b>	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	<b>4</b>	
<b>Тема 7.5</b>	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	<b>2</b>	

<b>Раздел 8. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.1</b>	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	<b>2</b>	
<b>Тема 8.2</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	<b>2</b>	
<b>Тема 8.3</b>	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	<b>2</b>	
<b>Тема 8.4</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	<b>4</b>	
<b>Тема 8.5</b>	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	<b>2</b>	
<b>Тема 8.6</b>	Тактические приёмы игры в нападении и защите Техника судейства в учебной игре.	<b>4</b>	
<b>Раздел 9. Плавание</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 9.1</b>	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	<b>2</b>	
<b>Тема 9.2</b>	Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 9.3</b>	Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	<b>2</b>	
<b>Тема 9.4</b>	Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок Зачёт 50 м. изученным способом	<b>4</b>	
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 10.1</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 10.2</b>	Совершенствование техники попеременных ходов	<b>2</b>	
<b>Тема 10.3</b>	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	<b>2</b>	
<b>Тема 10.4</b>	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	<b>4</b>	
<b>Тема 10.5</b>	Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	<b>4</b>	
<b>Раздел № 11 Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия (практическая подготовка)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>

<b>Тема 11.1</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>2</b>	
<b>Тема 11.2</b>	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу Верхняя прямая подача: нападающий удар	<b>2</b>	
<b>Тема 11.3</b>	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	<b>2</b>	
<b>Тема 11.4</b>	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	<b>2</b>	
<b>Тема 11.5</b>	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре.	<b>4</b>	
	<i><b>Зачет</b></i>	<b>2</b>	
<b>итого :</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала: брусья, перекладина, бревно гимнастическое, гимнастический козел, мостик гимнастический, гимнастическая скамейка, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, стойка для прыжков, лыжный инвентарь, гимнастические маты, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; скакалки, гранаты.

Технические средства обучения: аудиомagnитофон.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. 7-е изд., стереотип.— М. Академия, 2014. — 304 с.

2. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.: ил.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – Режим доступа: [www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com)

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации [Текст] : федер. закон : [от 29.12.2012 № 273-ФЗ ] // СЗ РФ. — 2012.

2. О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования” [Текст] : [приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645]

3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования [Текст] : [приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413; зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480].

4. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования [Текст] : [письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259]

5. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com>

6. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znaniyum.com>

7. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - Режим доступа: <http://znaniyum.com>

8. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]/ С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com>

9. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

10. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. -Режим доступа: <http://znanium.com>

11. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

12. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

13. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. -Режим доступа: <http://znanium.com>

14. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

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

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий по физической культуре, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и занятий в спортивных секциях.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : -использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методом наблюдения, тестирования. Зачет практической деятельности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Тестирования. Зачет практической деятельности