



Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/Е.А. Чаева/
«29» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Форма обучения: очная

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
38.02.07 Банковское дело

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии
«Специальностей группы 38.02.00 Экономика и управление»,
протокол №1 от 28 сентября 2020 года

Председатель цикловой комиссии _____ / Гладких Ю.В./



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (ОГСЭ.04)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ООП ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании по профилю специальности 38.02.07 Банковское дело

1.2. Место дисциплины в структуре ООП ППСЗ:

Учебная дисциплина (ОГСЭ.04) Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к общепрофессиональным дисциплинам, необходимым для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

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

1.3.1 Цели изучения дисциплины

Формирование физической культуры личности обучающихся.

1.3.2. Задачи изучения дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося при работе с преподавателем 145 часов,
самостоятельной работы обучающегося 20 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка при работе с преподавателем	<i>145</i>
в том числе:	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>20</i>
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
	Содержание учебного материала	44	2
Тема 1 Легкая атлетика.	Техника выполнения специальных упражнений	2	
	Техника выполнения специальных упражнений	2	
	Техника выполнения специальных упражнений	2	
	Техника низкого старта	2	
	Техника низкого старта	2	
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега с препятствиями	2	
	Прыжки в длину (техника прыжка)	2	
	Прыжки в длину	2	
	Прыжки в длину	2	
	Прыжки в высоту(техника прыжка)	2	
	Прыжки в высоту	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Отжимание в упоре лежа	2	
Отжимание в упоре лежа	2		
Техника выполнения специальных упражнений	2		
	Содержание учебного материала	46	2
Тема 2 Волейбол	Стойка игрока. Виды стоек: устойчивая и неустойчивая.	2	
	Перемещения.	2	
	Виды перемещений (шаг, скачок, выпад ,т.д)	2	
	Виды перемещений (шаг, скачок, выпад ,т.д)	2	
	Техника владения мячом (подачи)	2	
	Техника владения мячом (подачи)	2	

	Техника владения мячом (передачи для нападающего удара)	2	
	Техника владения мячом (передачи для нападающего удара)	2	
	Техника владения мячом (нападающие удары и перебивания)	2	
	Техника владения мячом (нападающие удары и перебивания)	2	
	Перемещение с толчком одной-двумя ногами с разбега.	2	
	Перемещение с толчком одной-двумя ногами с места	2	
	Перемещение с поворотом-без поворота туловища	2	
	Перемещение с поворотом-без поворота туловища	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	Передача вперед с опоры	2	
	Передача вперед с опоры	2	
	Прямой нападающий удар	2	
	Прямой нападающий удар	2	
	Техника защиты	2	
	Техника защиты	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	55	2
	Основная стойка игрока, перемещение. передвижения в защитной стойке приставными шагами; остановка шагом	2	
	Основная стойка игрока, перемещение. передвижения в защитной стойке приставными шагами; остановка шагом	2	
	Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча из положения над головой. Ловля двумя руками опущенными вниз.	2	
	Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча из положения над головой. Ловля двумя руками опущенными вниз.	2	
	Ведение мяча. Пробежки с мячом по периметру зала, упражнения с мячом на месте, «змейки»	2	
	Ведение мяча «Пила» -перебрасывание мяч направо-налево одной рукой Мяч двигать вперед-назад или между ног.	2	
	Ведение мяча. Упражнение «восьмерка». Обратное ведение мяча. Поворот на 360° со сменой ведущей руки.	2	
	Выполнение дриблинга вправо, возвращается влево, создавая зигзагообразное движение. Ведение мяча по определенным линиям на площадке.	2	
	Выполнение дриблинга вправо, возвращается влево, создавая зигзагообразное движение.	2	

	Ведение мяча по определенным линиям на площадке.		
	Ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом	2	
	Отработка передачи мяча. Техника ловли мяча	2	
	Отработка передачи мяча. Техника ловли мяча	2	
	Отработка передачи мяча на ходу	2	
	Отработка передачи мяча на ходу	2	
	Командное взаимодействия игроков	2	
	Командное взаимодействия игроков	2	
	Отработки штрафных бросков бросая мяч с разных углов	2	
	Отработки штрафных бросков бросая мяч с разных углов	2	
	Бросок мяча по кольцу двумя руками от груди	2	
	Бросок мяча по кольцу двумя руками от груди	2	
	Ведение мяча - 2 шага – бросок по кольцу	2	
	Ведение мяча - 2 шага – бросок по кольцу	2	
	Передача мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от площадки). Передача мяча одной рукой от плеча (прямо и с отскоком от площадки). Борьба за мяч у стены.	2	
	Передача мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от площадки). Передача мяча одной рукой от плеча (прямо и с отскоком от площадки). Борьба за мяч у стены.	2	
	Блок и заслон (передний, задний или боковой).	2	
	Игра в баскетбол	5	
	Самостоятельная работа	20	
	Всего занятий	165	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных тренажеров с электронными устройствами, оборудования, инвентаря и открытых спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. вентиляционное оборудование, обеспечивающие комфортные условия проведения занятий.

Технические средства обучения:

1. мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424с.
2. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие школьников: Практикум. - М.: «Академия», 2015.
3. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, М.: «Академия», 2014.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: «Академия», 2014.

Дополнительная литература:

1. Методическая газета для учителей физкультуры «Волейбол». - изд-во «Первое сентября».
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пос. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.
3. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, М: Физкультура, 2015.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.ofizkulture.ru/> - Все о физкультуре
3. <http://www.fismag.ru/> - Журнал физкультура
4. http://fizkulturaravshcole.narod2.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ -

Сайт учителей физкультуры

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Тема 1 Легкая атлетика	зачет по теме
- обучение технике выполнения	практические занятия,

специальных упражнений;	внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике низкого старта, стартового разбега;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на короткие дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на средние дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Тема 2. Волейбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча снизу двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча после подачи;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- нижняя прямая подача;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>. Тема 3 Баскетбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- основная стойка	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передвижения в защитной стойке приставными шагами;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- остановка шагом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ловля мяча двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- бросок мяча по кольцу двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение - 2 шага – бросок по кольцу.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

<i>Тема 4 Кроссовая подготовка</i>	зачет по теме
- ходьба, бег по пересеченной местности	практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа
- высокий старт;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	мониторинг обучающихся