

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Техникум Пермского института (филиала)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность **38.02.07 Банковское дело**

форма обучения **очная**

Пермь, 2019

СОГЛАСОВАНА:

Цикловой методической комиссией
гуманитарных, социально -
экономических, естественнонаучных
и общепрофессиональных дисциплин
техникума

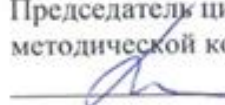
Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования

38.02.07 Банковское дело

Протокол № 2

от «12» сентября 2019 года

Председатель цикловой
методической комиссии

 /Чернавина Т.В./

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 /Яковлев В.Н./

Составитель (автор):

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума
Пермского института (филиала) РЭУ им.
Г.В.Плеханова

Рецензент:

Левин К.Б., мастер спорта по спортивной
гимнастике, доцент кафедры теории и методики
ПГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной программы подготовки специалистов среднего звена, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и преподаётся на всех курсах обучения.

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

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» 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.

Обучающийся должен обладать следующими **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лекции	-
практические работы	160
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
Раздел 1. Основы физической культуры		38	
	Практическая работа	10	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре.	2	2
	Практическая работа 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах	2	2
	Практическая работа 3. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	Практическая работа 4. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	Практическая работа 5. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 6. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика		46	
	Практическая работа	26	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 7. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	2
	Практическая работа 8. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	2
	Практическая работа 9. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	2
	Практическая работа 10. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2

	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическая работа 12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическая работа 13. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.	2	2
	Практическая работа 14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м.	2	2
	Практическая работа 15. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м.	2	2
	Практическая работа 16. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 17. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическая работа 18. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м.	2	
	Практическая работа 19. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	Практическая работа 20. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 21. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	2
	Практическая работа 22. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 23. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2
	Практическая работа 24. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	
Раздел 3. Баскетбол		36	
	Практическая работа	16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Практическая работа 25. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	Практическая работа 26. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	Практическая работа 27. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2

ДВИЖЕНИИ			
	Практическая работа 28. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча	Практическая работа 30. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2
	Практическая работа 31. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2
	Практическая работа 32. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическая работа 33. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 34. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 35. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
Раздел 4. Волейбол		36	
	Практическая работа	16	
Тема 4.1. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практическая работа 36. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 37. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	2
	Практическая работа 38. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа 40. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 41. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	2
	Практическая работа 42. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Практическая работа 43. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.	2	2

	Практическая работа 44. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	2
	Практическая работа 45. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 46. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2
	Практическая работа 47. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	Практическая работа 48. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).	2	2
	Практическая работа 49. Участие в двухсторонней игре	2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		38	
	Практическая работа	18	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическая работа 50. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».	2	2
	Практическая работа 51. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов	Практическая работа 52. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».	2	2
	Практическая работа 53. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 54. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъема и спусков.	2	2
	Практическая работа 55. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
	Практическая работа 56. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	2
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическая работа 57. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 58. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование	Практическая работа 59. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном	2	2

техники перемещения лыжных ходов.	круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	Практическая работа 60. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 61. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов.	2	2
	Практическая работа 62. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		42	
	Практическая работа	24	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 63. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	2	2
	Практическая работа 64. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	2
	Практическая работа 65. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	2
	Практическая работа 66. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа 67. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	2
	Практическая работа 68. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2
	Практическая работа 69. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 70. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.	2	2
	Практическая работа 71. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).	2	2
	Практическая работа 72. Организация и методика проведения корригирующей	2	2

	гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 6.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 73. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре– девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки	2	2
	Практическая работа 74. Выполнение нормативов: - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.	2	2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическая работа 75. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки.	2	2
	Практическая работа 76. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	2
	Практическая работа 77. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 78. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Принципы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа 79. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. М	2	2
	Практическая работа 80. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	2
	ВСЕГО	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4 ЭБС «BOOK»

Дополнительные источники:

1. Волков, В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Лутченко, Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
5. Родиченко, В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Журналы:

1. Теория и практика физической культуры. Научный журнал

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде тестирования, проверки выполнения обучающимися индивидуальных нормативов.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля	Оценка результата в обучения (компетен ции)
Умения:			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для воинской подготовки. Дневник самоконтроля для контроля показателей состояния здоровья. Использование техники бега на короткие и длинные дистанции для укрепления здоровья. Использование ОФП для достижения жизненных и профессиональных целей. Использование эстафет и групповых игр (баскетбол, волейбол) для развития физических качеств, взаимодействия и ответственности за членов команды. Лыжная подготовка для развития выносливости. Использование принципов и методов закаливания.	Выполнение нормативов практических занятиях № 5,7,8,13,17, 22,25 Тренинг по оказанию первой медицинской помощи в нестандартной ситуации и предупреждение травматизма. Контроль заданий самостоятельной работы по выполнению комплексов специальных упражнений и самостоятельных тренировок.	ОК 2,6,8

	<p>Подбор правильной методики коррекции телосложения и разработка индивидуального комплекса физических упражнений.</p> <p>Анализ рекомендуемых средств физической культуры при конкретном заболевании.</p> <p>Возможности тестирования уровня совершенствования психофизиологических качеств.</p>		
Знания			
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p> <p>Физическая подготовка студента для исполнения воинской обязанности.</p> <p>Варианты решения в нестандартных ситуациях (растяжения, ссадины, переломы).</p> <p>О роли физической культуры для будущих военнослужащих.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Способы предупреждения профессиональных заболеваний.</p> <p>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>антропометрические индексы и номограммы</p> <p>Методики регулирования эмоциональных состояний.</p>	<p>Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля и анализ результатов.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по диагностика и самодиагностика состояния организма.</p> <p>Тестирование эмоционального состояния.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по разработке комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, самостоятельных тренировок, оздоровительной программы с учетом заболевания.</p>	ОК 2,6,8

Основы здорового образа жизни	<p>Роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Поддержание репродуктивной функции.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов.</p>	<p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по изучению методик: проведения закаливающих процедур и регулирование эмоционального состояния человека;</p> <p>проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки;</p> <p>использование ЛФК и массажа для реабилитации при различных заболеваниях.</p>	ОК 2,6
-------------------------------	---	---	--------

Разработчик:

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова