

ПРИЛОЖЕНИЕ к  
ОПОП по специальности  
38.02.04 Коммерция (предприятия торговли)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

38.02.07 Банковское дело

Разработчики:

Клочкова М.В. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Быков А.П. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 38.02.07 Банковское дело и овладению профессиональными и общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 4 ОК 8	У 1.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 1.2 основы здорового образа жизни.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика		
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов	
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ОГСЭ 04. Физическая культура.	166	166		166	166				-		
	Всего:	166	166		166	166						

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательна я учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно- техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		У	З	Информаци-онные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>										
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 2. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»		4		У 1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		Фронтальная беседа, устный опрос
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>										

<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»</p>		42		У 1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
---	--	---	--	----	--	-------	----------------	------------	--	---

<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>«Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.» «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди» «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса» «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног» «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на</p>		42		У 1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
--	--	---	--	----	--	-------	----------------	------------	--	---

		спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--



<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры. Волейбол</b>	<p>Стойки в волейболе.  Перемещение по площадке.  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.  Передачи мяча.  Нападающие удары.  Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.  Расстановка игроков.  Тактика игры в защите, в нападении.  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  Групповые и командные действия игроков.  Взаимодействие игроков.  Учебная игра.</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу.  «Обучение верхней, нижней передаче.  Обучение стойке волейболиста, верхней подаче»  «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару»  «Обучение блокированию.»  «Двусторонняя игра»  «Передача мяча в парах сверху»  «Подача мяча по зонам»  «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p>		38		У 1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<p>Перемещения по площадке.  Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»  «Эстафеты с баскетбольными</p>		32		У 1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий

	<p>мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,</p> <p>«Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p>								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b></p>	<p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание и закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p>		8		У1.1	З1.1 З1.2	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>										<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, набивные мячи); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная 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.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС ВООК.ru  
URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт  
URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### 4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;
- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
- преподаватели должны проходить стажировку в профильных<sup>1</sup> организациях не реже 1 раза в 3 года.

---

<sup>1</sup>