

**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Горячеключевской технологический техникум»**

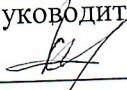
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности: 38.02.07 «Банковское дело»

г. Горячий Ключ  
**2023**

Рассмотрена  
Методическим объединением  
СПО

Руководитель  
  
Сулейманов С. С.  
«28» августа 2023 г.

Утверждена  
Директор ГБПОУ КК ГТТ  
  
Т. В. Хабарова  
«31» августа  
2023 г.


Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, укрепленной группы 38.00.00 Экономика и управление, утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №67 от 5 февраля 2018 года, зарегистрировано Министерством юстиции, регистрационный № 50135 от 26.02.2018 г, примерной основной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС38.00,00 от 22 мая 2021 г. №05-21

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Горячеключевской технологический техникум»

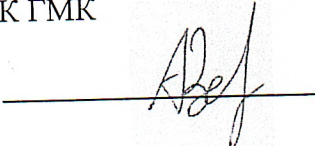
Разработчик:

Щекин Н.А. преподаватель  
ГБПОУ КК ГТТ

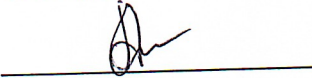
  
подпись

Рецензенты:  
(внешняя рецензия)

Зюбанов А. А. преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК ГМК



Андрющенко Т. Н. преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК КМТ

  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| ПК, ОК.                         | Умения   | Знания  |
|---------------------------------|--|---|
| ОК 4.<br>ОК 8.<br>ЛР1-<br>ЛР15. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Основы здорового образа жизни. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                  | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины  | 164/4       |
| <b>в том числе:</b>                                 |             |
| практические занятия                                | 158         |
| Теоретические занятия                               | 4           |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем           | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                              | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------|---|---------------|---|
| 1                                     | 2   | 3             | 4   |
| <b>Тема № 1.<br/>Легкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>34</b>     | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.   |
|                                       | 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.                      |               |   |
|                                       | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>34</b>     |   |
|                                       | <b>1. Обучение технике низкого старта.</b>  | <b>6</b>      |   |
|                                       | <b>2. Стартовый разгон.</b>   | <b>4</b>      |   |
| <b>3. Бег на короткие дистанции.</b>  | <b>8</b>  |               |   |

|  |  |           |                            |
|--|--|-----------|----------------------------|
|  | <b>4. Повторить технику низкого старта.</b>  | <b>8</b>  |                            |
|  | <b>5. Техника бега по дистанции.</b>   | <b>8</b>  |                            |
| <b>Тема № 2.<br/>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | <b>ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.</b> |
|  | <b>1. Общеразвивающие упражнения.</b>  |           |                            |
|  | <b>2. Упражнения в паре с партнером.</b>   |           |                            |
|  | <b>3. Упражнения с гантелями.</b>  |           |                            |
|  | <b>4. Упражнения с набивными мячами.</b>   | <b>30</b> |                            |
|  | <b>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).</b> |           |                            |
|  | <b>6. Упражнения для коррекции зрения</b>  |           |                            |
|  | <b>7. Упражнения с обручем (девушки).</b>  |           |                            |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>30</b> |                            |
|  | <b>1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.</b>  | <b>6</b>  |                            |
|  | <b>2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</b>   | <b>4</b>  |                            |
|  | <b>3. Развитие силовой выносливости.</b>   | <b>4</b>  |                            |
|  | <b>4. Комплекс силовых упражнений.</b>   | <b>6</b>  |                            |
|  | <b>5. Выполнение ОРУ.</b>  | <b>4</b>  |                            |
| <b>6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</b>   | <b>6</b>   |           |                            |

|   |   |           |                            |
|---|---|-----------|----------------------------|
| <b>Тема № 3.<br/>Спортивные игры.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>34</b> | <b>OK4, OK8, ЛР1-ЛР15.</b> |
|   | <b>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</b>   |           |                            |
|   | <b>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</b>  |           |                            |
|   | <b>Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</b>  |           |                            |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>34</b> |                            |
|   | <b>1.Исходное положение (стойки), перемещения, 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.</b> | <b>12</b> |                            |
|   | <b>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.</b>  | <b>12</b> |                            |
| <b>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, тактика защиты, тактика нападения.</b> | <b>10</b>   |           |                            |
| <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>32</b>   |           |                            |
| <b>1. Спортивная аэробика.Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</b>  |   |           |                            |
| <b>2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.</b>   |   |           |                            |

|                                    |   |    |                     |
|------------------------------------|---|----|---------------------|
| Тема № 4. Виды спорта (по выбору). | 3. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.  |    | OK4, OK8, ЛР1-ЛР15. |
|                                    | 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, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.       | 4  |                     |
|                                    | 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем 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   | 30 |                     |
|                                    | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  |    |                     |
|                                    | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.  |    |                     |
|                                    | 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.   |    |                     |



|  |  |            |                     |
|--|--|------------|---------------------|
|  | <b>4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</b>                           |            | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
|  | <b>5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</b>                         |            |                     |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>30</b>  |                     |
|  | <b>1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</b>                 | <b>2</b>   |                     |
|  | <b>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</b>              | <b>2</b>   |                     |
|  | <b>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</b>    | <b>4</b>   |                     |
|  | <b>4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</b>                 | <b>4</b>   |                     |
|  | <b>5.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</b>               | <b>4</b>   |                     |
|  | <b>6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.</b>                                     | <b>6</b>   |                     |
|  | <b>7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</b> | <b>2</b>   |                     |
|  | <b>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</b>                       | <b>4</b>   |                     |
|  | <b>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</b>                    | <b>2</b>   |                     |
| <b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b> |  |            |                     |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>160</b> |                     |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания<sup>1</sup>

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | Устный опрос<br>Тестирование<br>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<br>Тестирование<br>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 успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><br>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.<br><br>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> |  |
|--|--|--|