



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Международный техникум экономики, права  
и информационных технологий»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор АНОПО «МТЭПИТ»**

/А.А. Андреещев/

09 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИРОВАННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
III. Профессиональная подготовка  
ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

*по специальности  
38.02.07 Банковское дело*

*Очная форма обучения*

2022 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 01 от «06» 09 2022 г.

Председатель



подпись

Куцева Е.Э.

фамилия, инициалы

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМО



подпись

Шелудякова Т.В.

фамилия, инициалы

Разработчики:

Милюков А.П.

преподаватель

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Эксперты:

Андреещев А.А., преподаватель

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Соколов В.В., преподаватель

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура разработана с учетом методических рекомендаций по разработке рабочих программ дисциплин циклов ОГСЭ.00, ЕН.00, П.00 программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело (далее - СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 67 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 февраля 2018 г. № 50135).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «Международный техникум экономики, права и информационных технологий» в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура находится в разделе профессиональной подготовки (ПП) и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ).

## 1.3. Требования к результатам изучения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культур/Адаптированная физическая культура в обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура:**  
 максимальная учебная нагрузка 160 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка 160 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы по очной форме обучения</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
в том числе:	
<b><u>3 семестр</u></b>	<i>46</i>
из них:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>44</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>4 семестр</u></b>	<i>58</i>
из них:	
лекции	<i>-</i>
практические занятия	<i>58</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>5 семестр</u></b>	<i>40</i>
из них:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>38</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>6 семестр</u></b>	<i>16</i>
из них:	
лекции	<i>-</i>
практические занятия	<i>16</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Дифференцированный зачет</i>

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура (очная форма)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
		Аудиторные занятия
1.	2.	3.
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>46</b>
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
	Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	2
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2
	ПЗ 1.Обучение технике низкого старта.	2
	Стартовый разгон.	2
	Бег на короткие дистанции.	2
	Повторить технику низкого старта.	2
Техника бега по дистанции.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Общеразвивающие упражнения.	2
	Упражнения в паре с партнером.	2
	Упражнения с гантелями.	2
	Упражнения с набивными мячами.	2
	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).	2
	Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	2
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	Развитие силовой выносливости.	2
	Комплекс силовых упражнений.	2
Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
<i>Зачёт</i>		
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>58</b>
	Содержание учебного материала	

<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	10
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	12
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	10
	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.	10
	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.	8
	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.	8
<i>Зачёт</i>		
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>40</b>
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>	Содержание учебного материала	
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	4
	Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	4
	Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	4
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота.	4
	Отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4
	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4
<i>Зачёт</i>		
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>16</b>
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим	2

	упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2
	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально–техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортзала по дисциплине физическая культура.

##### **Технические средства обучения:**

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины;
- гантели;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- гимнастические скакалки;
- обручи и т.д.

##### **Наглядные пособия:**

– комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине Физическая культура.

##### **Обучающие средства:**

- методический материал для занятий;

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

#### Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - 2-е изд. - Электрон. текстовые данные. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М. В. Катренко, Н.И. Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

#### Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
2. Епифанов В.А. Массаж и аэробика для лица и шеи [Текст]: учебное пособие для вузов / В.А.Епифанов. – М.: Эскиммо, 2010. – 117 с.
3. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1 – 11кл. [Текст] / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Лях. – 7–е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 155 с.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. – ЭБС «IPRbooks».

#### Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>.
3. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttenles.boom.ru>.
4. Российский журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>.
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm>.

6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
10. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
11. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
12. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий, тестирования, решения практических задач и других видов занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<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 Тестирование 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 Тестирование 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. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.