



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО**

Форма обучения – очная

Москва 2020

Одобрена Предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
дисциплин

Составлена в соответствии с федеральным
государственным образовательным
стандартом среднего общего образования

Протокол № __1__
«_31_» _августа_ 2020 г.

Председатель
Предметной цикловой комиссии

З.А. Сысоева

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

З.А. Сысоева
«_31_» _августа_ 2020 г.

Составитель: Бадашков Вячеслав Васильевич, преподаватель

Рецензент: Иванов Константин Валерьевич, к.э.н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО экономического профиля.

Программа составлена на основе примерной программы учебной дисциплины *«Физическая культура»* для специальностей среднего профессионального образования экономического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина *«Физическая культура»* относится к циклу общеобразовательной подготовки

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **119** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
Консультации	
Итоговая аттестация в форме 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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ».		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		58	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Совершенствование техники выполнения специально-беговых бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	20	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		
	Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	18	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		
	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземлении.	10	2
	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	10	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение факультативов по легкой атлетике.		
Тема 2.2. Гимнастика.	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по, 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами по команде.	10	2
		4	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».		
	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		
	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».		
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол).		20	
	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.		
	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		
	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение факультатива по волейболу.		
	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.		
Тема 2.4. Спортивные игры (баскетбол).		20	
	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.		
	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу. Участие в соревнованиях по баскетболу.		
Тема 2.5. <i>Общая физическая подготовка.</i>		5	
	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».		
	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
Зачеты		1, 2 семестр	
Всего:		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивного зала,
открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

спортивные станки, маты, спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, тренажеры, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, перекладины, секундомеры, лыжи, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки и др.).

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>.

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448720>.

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445464>.

Дополнительные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд., стер. — Ростов-н/Д : Феникс, 2014. — 448 с. : табл. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/>.

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 183 с. : ил. — ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/>.

3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. — 2-е изд. исправ. и доп. — М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. — 448 с. — ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/>.

Интернет-ресурсы

1. <http://sport.minstm.gov.ru> — Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Коды формируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 3, 4, 6, 7	Студент умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) <i>Методы оценки результатов:</i> накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами

	с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	спортивных игр. Гимнастика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Общая физическая подготовка. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия в целом. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
ОК 6,7	Студент знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	- оценка индивидуальных устных ответов; - зачет; - оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы: сообщений, рефератов; - устное обсуждение и анализ результатов физ. подготовки; - мониторинг успеваемости.