

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.01

«Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Казань – 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA Наиля
Ильгизовна, Директор Казанского филиала Академии

08.02.24 12:14 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

РАССМОТРЕНО
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического,
математического и общего
естественнонаучного циклов.
Протокол №1 от «31» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ Н.И.Аскарова
« 31 » августа 2024г.

РАССМОТРЕНО
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического,
математического и общего
естественнонаучного циклов.
Протокол №1 от «31» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.И.Аскарова
« 31 » августа 2025г.

РАССМОТРЕНО
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического,
математического и общего
естественнонаучного циклов.
Протокол №1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.И.Аскарова
« 31 » августа 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью основной образовательной программы, сформированной на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением по УГПС 38.00.00 (протокол от 22 мая 2021 г. № 05-21) и зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022) и учебного плана Казанского филиала РАНХиГС.

Автор-
Составитель:

Н.З. Галлямов - преподаватель Казанского филиала
РАНХиГС

Рецензенты:

Л.Э.Файзуллина - преподаватель Казанского филиала
РАНХиГС

С.В.Вдовин - преподаватель МЦК - КТИТиС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

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

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы, сформированной на основе ФГОС по специальности СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, является инвариативной. Дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплинами: «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь *практический опыт*: проведения самостоятельных занятий по физической культуре и различным видам спорта.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья студентов проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в учебном заведении. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую и группу лечебной физической культуры (далее - ЛФК).

К *основной медицинской группе* относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью и решают следующие задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях

физической культурой и спортом;

- повышение физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

- подготовка и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Учебный процесс направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

- повышение уровня физического и функционального состояния;

- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;

- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Занятия обучающихся, относящихся к подготовительной и специальной медицинским группам, проходят совместно с обучающимися, относящимися к общей группе, но по сниженному объему нагрузки. Учебный процесс направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды

Занятия с группами ЛФК проводятся в поликлиниках или лечебно-профилактическом учреждении. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей

оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

При изучении дисциплины формируются общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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
		Знания: 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

		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение. Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

В процессе реализации программы воспитания обучающимися должны быть достигнуты следующие личностные результаты:

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
- ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
- ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.
- ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных

этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

Реализация программы учебной дисциплины предусматривает возможность использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для проведения промежуточной аттестации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	-
теоретические занятия	-
практические занятия	120
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
курсовое проектирование	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Промежуточная аттестация в форме зачётов (2 часов) и дифференцированного зачёта (2 часа)	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Всего часов	2 курс	3 курс	Уровень освоения
1	2	3			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		-	-	-	2
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		-		

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		126	70	56	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	6*	-	6	
	Практическое занятия №1 (№1-3 курс) Построение. Перестроения на месте в движении в колонну по двое по трое Комплекс ОРУ.			2	2
	Практическое занятие №2 (№2-3 курс) Комплексы общеразвивающих упражнений в парах на гимнастической стенке Подвижные игры.			2	
	Практическое занятие №3 (№21-3 курс) Комплексы упражнений для развития гибкости, быстроты. Подвижные игры.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	-	6	3

<p>Тема 2.2.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.</p>	14*	10	4	3
	<p>Практическое занятие №4 (№1-2 курс)</p> <p>Техника бега с низкого и высокого старта. ОРУ.</p>		2		
	<p>Практическое занятие №5 (№2-2 курс)</p> <p>Техника бега на короткие дистанции 100 метров. ОРУ.</p>		2		
	<p>Практическое занятие №6 (№3-3 курс)</p> <p>Техника бега на средние дистанции. ОРУ.</p>			2	
	<p>Практическое занятие № 7 (№4-3 курс)</p> <p>Техника бега на длинные дистанции, бег по пересеченной местности. ОРУ.</p>			2	
	<p>Практическое занятие №8 (№3-2 курс)</p> <p>Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. ОРУ.</p>		2		2
	<p>Практическое занятие № 9 (№4-2 курс)</p> <p>Эстафетный бег. Передача палочки сверху, снизу. ОРУ.</p>		2		
	<p>Практическое занятие № 10 (№35-2 курс)</p> <p>Челночный бег. Основы техники спортивной ходьбы.</p>		2		
	<p>Практическое занятие № 11(№5-2 курс)</p> <p>Контрольные нормативы по легкой атлетике.</p>		2		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	10	6	4	3
<p>Тема 2.3.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещение 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 мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении, в защите. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	46*	32	14	3

	Практическое занятие № 12 (№6-2 курс) ТБ на уроках по баскетболу. Передачи от груди двумя руками, передачи в движении, в колоннах, ведение передачи в парах.		2		
	Практическое занятие № 13 (№7-2 курс) Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.		2		
	Практическое занятие № 14 (№8-2 курс) Ведение мяча по прямой, змейкой , в парах с защитником.		2		
	Практическое занятие № 15 (№5-3 курс) Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.			2	2
	Практическое занятие № 16 (№6-3 курс) Передачи в парах с отскоком от пола, ведение мяча. Быстрый прорыв.			2	
	Практическое занятие № 17 (№9-2 курс) Обводка противника. Личная защита. Броски в прыжке.		2		
	Практическое занятие № 18 (№7-3 курс) Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски . Двусторонняя игра.			2	
	Практическое занятие № 19. (№10-2 курс) Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Двусторонняя игра.		2		
	Практическое занятие № 20 (№17- 2 курс) ТБ на занятиях по волейболу. Основная стойка. Передачи мяча в		2		

парах. Прием мяча снизу.				
Практическое занятие № 21 (№18-2 курс) Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.		2		
Практическое занятие № 22 (№19-2 курс) Передачи мяча в движении, со сменой мест. Учебная игра.		2		
Практическое занятие № 23 (№20-2 курс) Подача мяча снизу, сверху. Прием мяча. Учебная игра.		2		
Практическое занятие № 24 (№21-2 курс) Техника нападающего удара. Прием нападающего удара. Игра на задней линии.		2		
Практическое занятие № 25 (№22-2 курс) Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.		2		
Практическое занятие № 26 (№23-2 курс) Тактика игры в нападении Учебная игра.		2		
Практическое занятие № 27 (№17-3 курс) Тактика игры в защите Совершенствование командных действий в защите и нападении в процессе учебной игры.			2	
Практическое занятие № 28 (№18-3 курс) Индивидуальные действия игроков с мячом. Учебная игра.			2	
Практическое занятие № 29 (№19-3 курс) Индивидуальные действия игроков без мяча. Учебная игра.			2	

	Практическое занятие № 30 (№24-2 курс) Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.		2		
	Практическое занятие № 31 (№25- 2 курс) Взаимодействия игроков. Учебная игра.		2		
	Практическое занятие № 32. (№26-2 курс) Контрольные нормативы по волейболу. Передача мяча сверху, снизу.		2		
	Практическое занятие № 33 (№27-2 курс) Контрольные нормативы по волейболу. Поддача мяча сверху, снизу.		2		
	Практическое занятие № 34. (№20-3 курс) Учебная игра. Самостоятельное судейство.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся.				3
	1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	14	8	6	

<p>Тема 2.4.</p> <p>Силовая подготовка.</p>	<p>Особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования силовых упражнений как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	20*	10	10	3
	<p>Практическое занятие № 36 (№11-2 курс)</p> <p>ТБ на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Практическое занятие № 37 (№12-2 курс)</p> <p>Круговая тренировка для развития основных мышечных групп.</p> <p>Практическое занятие № 38 (№28-2 курс)</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангой и т.д.</p> <p>Практическое занятие № 39(№29-2 курс)</p> <p>Комплексы упражнений с гантелями. Развитие силовой</p>		2 2 2 2		3

<p>выносливости.</p> <p>Практическое занятие № 40 (№8-3 курс) Упражнения с собственным весом, силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие № 41. (№9-3 курс) Комплексы упражнений для развития гибкости. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие № 42. (№10-3 курс) Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышц.</p> <p>Практическое занятие № 43. (№11-3 курс) Комплекс упражнений для развития гибкости. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие № 44 (№12-3 курс) Методы регулирования нагрузок: изменение веса, количества повторений.</p> <p>Практическое занятие № 45 (№30-2 курс) Контрольное занятие. Техника выполнения упражнений с отягощениями.</p>			2	
			2	
			2	
			2	
			2	
		2		
Самостоятельная работа обучающихся	10	4	6	3
1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.				

<p>Раздел 3.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p><i>*(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности специальности 38.02.07 «Банковское дело»</i></p>		42*	22	20	
---	--	-----	----	----	--

<p>Тема 3.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	18*	12	6	3
	<p>Практическое занятие № 46 (№13-2 курс) Комплекс общеразвивающих упражнений. Подтягивание на перекладине. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие № 47 (№14-2 курс) Комплекс ОРУ. Поднимание туловища. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие № 48 (№31-2 курс) Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.</p>		2		

	Практическое занятие № 49.(№32-2 курс) Комплекс упражнений для работающих сидя.		2		
	Практическое занятие № 50. (№13-3 курс) Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения.			2	
	Практическое занятие № 51. (№14-3 курс) Комплекс упражнений при сутулости и нарушении осанки.			2	
	Практическое занятие № 52. (№15-3 курс) Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.			2	
	Практическое занятие № 53. (№33 -2 курс) Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.		2		
	Практическое занятие №54. (№34-2 курс) Самостоятельное проведение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры. Контрольное занятие.		2		
	Практическое занятие № 55. (№22-3 курс) Комплекс упражнений нарушения осанки. Прыжки со скакалкой.			2	
	Практическое занятие № 56. (№23-3 курс) Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			2	
	Практическое занятие № 57. (№24 -2 курс) Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Контрольное занятие.			2	

	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	6	2	4	3
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка</i> Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2*	4	2	3
	Практическое занятие № 58 (№15-2 курс, №16-3 курс) Выполнение основных приемов строевой подготовки. Перестроения на месте, в движении. Безопорные, опорные прыжки, перелезания. Практическое занятие № 59(№16-2 курс) Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания. Общая физическая подготовка.		2 2	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2	2	-	
	Зачет (№35-2 курс) Дифференцированный зачет (№25-3 курс)	2 2	2 -	- 2	
Всего:		168	92	76	

*Занятия проводимые с использованием активных и интерактивных форм проведения.

Распределение учебных часов на темы программы

		Всего	Из них аудиторных
1	Лекция	-	-
2	ОФП	12	6
3	Лёгкая атлетика	24	14
4	Спортивные игры	60	46
5	Атлетическая гимнастика	30	20
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	30	24
7	Военно – прикладная физическая подготовка.	4	6
8	Зачет	6	2
9	Дифференцированный зачет	2	2
	Всего	168	120
	Консультация	-	
	Итого	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

«Реализация программы дисциплины обеспечивается наличием: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами»

спортивным оборудованием:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытая спортивная площадка:

- зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, упор для ног, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Профессиональная образовательная организация, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования использует:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- для прыжков и легкоатлетическими барьерами);
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- место для стрельбы.

Технических средств обучения:

- музыкальным центром, выносными колонками, микрофоном, компьютером, мультимедийным проектором, экраном для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронными носителями с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

3.2.1. Основные печатные издания

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 03.02.2022). - Текст: электронный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782> (дата обращения 16.03.2022)
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472942> (дата обращения: 16.03.2022).
4. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 16.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 16.03.2022).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - Текст: непосредственный
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 8 изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование). - Текст: непосредственный
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов / В.И. Малов. - 2 изд., испр. и доп. - М.: Вече, 2014. - 416 с. (100 великих). - Текст: непосредственный
4. Пожарский В. Шахматный учебник / В. Пожарский. - 12 изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013. - 413 с. - (Шахматы). - Текст: непосредственный

5. Физическая культура:учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и [др.].-15 изд.,стер.-М.:Изд.центр «Академия»,2015.-176 с.-(Профессиональное образование) .-Текст:непосредственный
6. Физическая культура:учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и [др.].-19 изд.,стер.-М.:Изд.центр «Академия»,2018.-176 с.-(Профессиональное образование) .-Текст:непосредственный
7. Холодов Ж.К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта:учебник/Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов.-11 изд.,стер.-М.:Академия,2013.-480 с.(Бакалавриат) .-Текст:непосредственный

Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Цифровой образовательный ресурс IPR SMART» - [https://www.iprbookshop.ru/\(с 07.09.2017 г.\)](https://www.iprbookshop.ru/(с 07.09.2017 г.))
2. ЭБС «Лань» - [https://e.lanbook.com/\(с 07.09.2017 г.\)](https://e.lanbook.com/(с 07.09.2017 г.))
3. ЭБС Образовательная платформа Юрайт (ЭБС «Юрайт») - [https://urait.ru/\(с 07.09.2017 г.\)](https://urait.ru/(с 07.09.2017 г.))
4. ЭБС «Znaniyum» - [https://znaniyum.com/\(с 20.04.2019 г.\)](https://znaniyum.com/(с 20.04.2019 г.))
5. ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru» - [https://ibooks.ru/\(с 01.07.2021 г.\)](https://ibooks.ru/(с 01.07.2021 г.))
6. Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» - [https://profspo.ru/\(с 01.09.2024 г.\)](https://profspo.ru/(с 01.09.2024 г.))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, зачетов, дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Требования к предметным результатам.</i>		
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, 	<p>Уровень освоения учебного материала;</p> <p>Умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении поставленных задач;</p> <p>Уровень сформированности общих компетенций</p>	<p>оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов;</p>

подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.		
<i>Перечень формируемых общих компетенций:</i>		
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Демонстрация интереса к инновациям в области образовательной деятельности; выстраивание траектории профессионального развития и самообразования; осознанное планирование повышения квалификации. Демонстрация способности к организации и планированию самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины	Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении индивидуальных домашних заданий. Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Демонстрация стремления к сотрудничеству и коммуникабельность при взаимодействии с обучающимися и, преподавателями в ходе обучения	Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях.
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться

	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Демонстрация знания роли 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</p>	<p>средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Оценка знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрация навыков использования информационных технологий в профессиональной деятельности; анализ и оценка информации на основе применения информационных технологий, использование информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для реализации образовательной деятельности</p>	<p>Оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, в ходе компьютерного тестирования, подготовки электронных презентаций, при выполнении индивидуальных домашних заданий.</p>