

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Среднее профессиональное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника:

Специалист банковского дела

2021

Гайнутдинов А.А. Физическая культура: Рабочая программа дисциплины.
- Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2021. – 14 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 38.02.07 Банковское дело составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г, № 67.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

© Казанский кооперативный институт, 2021
© Гайнутдинов А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3.Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение дисциплины	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем дисциплины и виды работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	13
3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствуют общим целям основной образовательной программы ФСПО.

Задачи освоения учебной дисциплины заключаются в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

В результате изучения учебной дисциплины «Естествознание» обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 170 часов, в том числе:

Обязательная часть 160 часов

Вариативная часть 10 часов

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 170 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 170 часов;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды работы

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	170
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
<i>лекции</i>	12
<i>практические занятия</i>	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация проводится в форме Зачета в 3-5 семестре <i>Дифференцированного зачета в 6 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
II курс 3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение 1.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 3.Социально-биологические основы физической культуры.	6	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1.Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений с предметами.	4	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	4	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время. 2. Бег на короткие дистанции 400 м.	4	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование технике прыжкам в длину. 2.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.	4	ОК 1-4, ОК8
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия 1. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой. 2. Игра «Выбей мяч».	4	ОК 1-4, ОК8
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия 1. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. Ведение мяча.	4	ОК 1-4, ОК8
Тема 2.3.	Практические занятия	4	ОК 1-4, ОК8

Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2.Закрепить штрафной бросок.		
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия 1. Совершенствование игры в баскетбол 5X5.	4	ОК 1-4, ОК8
Итого за 3 семестр		38	
II курс 4 семестр			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия 1.Обучить пер. сверху над собой. 2. Обучить пер. сверху , в парах через сетку, над собой. 3. Прием пер. снизу в парах, снизу через сетку.	6	ОК 1-4, ОК8
Тема 3.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия 1. Обучить подаче снизу в парах. 2. Обучить подаче снизу через сетку. 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам).	6	ОК 1-4, ОК8
Тема 3.3. Атакующие удары	Практические занятия 1.Изучить прямой атакующий удар. 2. Изучить удар с переводом и поворотом туловища. 3. Изучить удар с переводом без поворота туловища. 4. Игра в волейбол.	8	ОК 1-4, ОК8
Тема 3.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	Практические занятия 1.Совершенствование тактическим действиям в защите. 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении. 3. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость.	8	ОК 1-4, ОК8

Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия 1. Обучить остановкам мяча. 2. Обучить передачам мяча.	8	ОК 1-4, ОК8
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3).	8	ОК 1-4, ОК8
Тема 4.4. Игровая подготовка	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций. 3 Совершенствование игры в футбол.	8	ОК 1-4, ОК8
Итого за 4 семестр:		52	
III курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение 1. Основы здорового образа и стиля жизни. 2. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. 3. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	6	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1.Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 2.Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	16	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	10	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег с низкого и среднего старта. 2. Бег с ускорением на отрезках до 30 м.	10	ОК 1-4, ОК8
Тема 1.5. Бег на средние	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	12	ОК 1-4, ОК8

дистанции	2. Совершенствование технике бега по прямой, по виражу. 3. Совершенствование технике прыжкам в длину.		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1 Спортивные игры Баскетбол.	Практические занятия	12	ОК 1-4, ОК8
	1. Совершенствование правилам игры в баскетбол. 2. Техники безопасности во время игры. 3. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.		
Итого за 5 семестр		66	
III курс 6 семестр			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Техника подачи мяча сверху.	Практические занятия	2	ОК 1-4, ОК8
	Обучение технике подачи мяча сверху. Броски набивного мяча (1кг.) сверху одной рукой (в стену, в парах, расстояние 10-12м.). 2. Подача на точность (в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины). 3. Техника прямого нападающего удара.		
Тема 3.2 Спортивные игры Волейбол	Практические занятия	4	ОК 1-4, ОК8
	1. Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. 2. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя. 3. Двусторонняя игра. 4. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча.		
Тема 3.3 Атакующие удары	Практические занятия	2	ОК 1-4, ОК8
	1. Прямой атакующий удар. 2. Атакующий удар с задней линии.		
Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Развитие и совершенствован ие	Практические занятия	2	ОК 1-4, ОК8
	1. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча. 2. Тактики игры вратаря, различных тактических действий. 3. Приемы игры в нападении и защите. 4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.		
Тема 4.2..	Практические занятия	4	ОК 1-4, ОК8

Спортивные игры Мини-Футбол.	<p>1.Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры.</p> <p>2.Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой.</p> <p>3. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой.</p> <p>4. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча, защитниками.</p>		
		Итого за 6 семестр:	14
		Итого	170

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;

Декоративные экраны "СПОРТ";
Стенд «Физическая подготовка».

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного стадиона:

Ворота для мини-футбола/гандбола;

Сетки для ворот;

Стойки волейбольные со стаканами.;

Сетка волейбольная с тросом.;

Разрушенный мост;

Разрушенная лестница;

Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»;

Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»;

Лабиринт.

3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативная литература:

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

Основная литература:

Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

Дополнительная литература:

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia

2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
- <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com
- <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников вуза с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам института.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Сдача контрольных нормативов, реферат Дифференцированный зачет</p>