

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ «НБК»)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2022
№02-02/84

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Нижний Новгород
2022

РАССМОТРЕНА
ПЦК специальности
38.02.07 Банковское дело
Протокол № 01
от 29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Протокол № 01
от 30 августа 2022г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018г. №67, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ (рег. №50135 от 26 февраля 2018г.)

Организация-разработчик: ЧПОУ «НБК».

Техническая экспертиза: Левицкий Д.И., специалист по методической работе ЧПОУ «НБК».

Содержательная экспертиза: Шиляева О.В., заместитель директора по УМР.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах переподготовки и повышения квалификации.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и электронное обучение.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ)

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл в структуре ППССЗ.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Обучающийся должен освоить общие и/или профессиональные компетенции:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной

	профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.
--	---	--

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, час
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	154
консультации	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика.		36
Тема 1.1. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала Психофизические основы физической культуры и спорта. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	4
Тема 1.2. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 1. Эстафетный бег. Практическое занятие 2. Способы передачи эстафетной палочки. Практическое занятие 3. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Практическое занятие 4. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Практическое занятие 5. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	10
Тема 1.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 6. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Практическое занятие 7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Практическое занятие 8. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие 9. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров (контрольный норматив). Практическое занятие 10. Техника бега и ходьбы на дистанции 2000 метров (контрольный норматив).	10
Тема 1.4. Легкая	Содержание учебного материала	12

атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия Практическое занятие 11. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Практическое занятие 12. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Практическое занятие 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Практическое занятие 14. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. Практическое занятие 15. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) Практическое занятие 16. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м.	
Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		88
Тема 2.1. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 17. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. Практическое занятие 18. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах (контрольный норматив). Практическое занятие 19. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. Практическое занятие 20. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра (контрольный норматив). Практическое занятие 21. Совершенствование техники выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование. <u>Дифференцированный зачет (1 семестр)</u> Практическое занятие 22. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. Практическое занятие 23. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. Практическое занятие 24. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. Практическое занятие 25. Нападающие удары с передачи из 2-й, 3-й и 4-й зоны, обманные удары. Учебная игра. Практическое занятие 26. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). Практическое занятие 27. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	28

	Практическое занятие 28. Нападающие удары с передачи из 2-й,3-й и 4-й зоны, обманные удары, блок Учебная игра. Практическое занятие 29. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	
Тема 2.2. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 30. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры в баскетбол. Практическое занятие 31. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Практическое занятие 32. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. Практическое занятие 33. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Практическое занятие 34. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Практическое занятие 35. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Практическое занятие 36. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. Практическое занятие 37. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Практическое занятие 38. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе (контрольный норматив). Практическое занятие 39. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. Практическое занятие 40. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Практическое занятие 41. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе (итоговый контроль). Практическое занятие 42. Участие в соревнованиях по баскетболу.	26
Тема 2.3. Настольный теннис.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 43. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока. Практическое занятие 44. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Практическое занятие 45. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Практическое занятие 46. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, удар по «свече». Практическое занятие 47. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Практическое занятие 48. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. <u>Дифференцированный зачет (за 2 семестр)</u>	20

	Практическое занятие 49. Игра в одиночном разряде. Практическое занятие 50. Игра в парном разряде. Практическое занятие 51. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.	
Тема 2.4. Совершенствование игры в теннис.	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 52. Освоение правил игры. Техника безопасности. Освоение правил игры и техники безопасности для лиц с ОВЗ. Практическое занятие 53. Игра «Знатоки настольного тенниса для лиц с ОВЗ». Практическое занятие 54. Игра «Солнышко». Практическое занятие 55. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в теннис. Практическое занятие 56. Тактика игры в нападении и защиты. Практическое занятие 57. Правила игры. Техника безопасности игры. Практическое занятие 58. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	14
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		36
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Практические занятия Практическое занятие 59. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Практическое занятие 60. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Практическое занятие 61. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Практическое занятие 62. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. Практическое занятие 63. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. <u>Дифференцированный зачет (за 3 семестр)</u> Практическое занятие 64. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и	Содержание учебного материала Практические занятия Практическое занятие 65. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.	14
		20

отягощениями.	Практическое занятие 66. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Практическое занятие 67. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Практическое занятие 68. Прием контрольных нормативов. <u>Дифференцированный зачет (за 4 семестр)</u>	
Всего:		160

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка - 1; гимнастические коврики - 10; гранаты для метания - 5; волейбольный мяч - 8; футбольный мяч - 10; баскетбольный мяч - 15; набор для большого и тенниса - 3; секта для большого тенниса - 1; обруч - 6; мини-футбольные ворота - 2; комплект для оборудования для веселых стартов; гири 16 кг - 4; гири 24 кг - 4; стол для настольного тенниса - 4; набор для настольного тенниса - 15; набор для бадминтона - 4; баскетбольное кольцо - 2; скакалка - 15; свисток - 2; секундомер - 1; скамья для пресса - 1; палки гимнастические - 8; гири 1 кг - 6; интеллектуальные игры (шахматы, шашки) - 5.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+]/ Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

Дополнительная литература:

1. Гусева М.А. Физическая культура: волейбол: [16+]/ М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

2. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. <http://www.infosport.ru/sp/> - энциклопедия по видам спорта
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
5. <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
6. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающимися осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знание основы здорового образа жизни. - умение использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	- Оценка результатов выполнения практических работ. - Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов