

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФАГО ВО «Самарский государственный экономический

университет»

Дата подписания: 01.08.2023 14:53:38

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b41debae0d

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования  
**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

### АННОТАЦИЯ

**Наименование дисциплины** ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность** 38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист банковского дела

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

| Код    | Наименование общих компетенций   |
|--------|--|
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <i>уметь</i>                   | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;    |
| <i>знать:</i>                  | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br>- основы здорового образа жизни; |
| <i>иметь практический опыт</i> | - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов  |
|---|--|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>160</b>   |
| в том числе:  |  |
| теоретическое обучение                                    | 2  |
| лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )           | -  |
| практические занятия                                      | 158  |
| курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )      | -  |
| контрольная работа ( <i>не предусмотрено</i> )            | -  |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | -  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | <b>3,4,5 семестры - зачет<br/>6 семестр -<br/>дифференцированный<br/>зачет</b> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся  | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| 1   | 2  | 3             |
| <b>Тема № 1.</b><br><b>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>      |
|   | <b>Теоретическое обучение</b>  | <b>2</b>      |
|   | 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br>2. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.<br>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.<br>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | 2             |
|   | <b>В том числе, практических занятий:</b>  | -             |
|   | <b>Практическое занятие.</b>   | -             |
| <b>Тема № 2.</b><br><b>Легкая атлетика.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>32</b>     |
|   | <b>Теоретическое обучение</b>  | -             |
|   | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |               |
|   | 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.  |               |
|   | 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  |               |
|   | 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.   |               |
|   | 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  |               |
|   | 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  |               |
|   | 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.   |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>32</b>     |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение технике низкого старта.  | <b>4</b>      |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Стартовый разгон.   | <b>4</b>      |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции.  | <b>8</b>      |
| <b>Практическое занятие.</b> Повторить технику низкого старта.  | <b>8</b>   |               |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | <b>Практическое занятие.</b> Техника бега по дистанции.  | <b>8</b>  |
| <b>Тема № 3.</b><br><b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>30</b> |
|  | <b>Теоретическое обучение</b>  | -         |
|  | 1. Общеразвивающие упражнения.   |           |
|  | 2. Упражнения в паре с партнером.  |           |
|  | 3. Упражнения с гантелями.   |           |
|  | 4. Упражнения с набивными мячами.  |           |
|  | 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  |           |
|  | 6. Упражнения для коррекции зрения   |           |
|  | 7. Упражнения с обручем (девушки).   |           |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>30</b> |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.   | <b>6</b>  |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.  | <b>4</b>  |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Развитие силовой выносливости.  | <b>4</b>  |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Комплекс силовых упражнений.  | <b>6</b>  |
| <b>Практическое занятие.</b> Выполнение ОРУ.   | <b>4</b>   |           |
| <b>Практическое занятие.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.  | <b>6</b>   |           |
| <b>Тема № 4.</b><br><b>Спортивные игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>34</b> |
|  | <b>Теоретическое обучение</b>  | -         |
|  | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.   |           |
|  | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  |           |
|  | Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  |           |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>34</b> |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, | <b>12</b> |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  |           |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | <b>12</b> |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  | <b>10</b> |
| <b>Тема № 5. Виды спорта (по выбору).</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>32</b> |
|   | <b>Теоретическое обучение</b>   | -         |
|   | 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.  |           |
|   | 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.  |           |
|   | 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.   |           |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>32</b> |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.   | <b>4</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b><br>Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.  | <b>4</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Дополнительные элементы: кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.   | <b>6</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  | <b>6</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  | <b>6</b>  |
| <b>Практическое занятие.</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | <b>6</b>  |           |
| <b>Тема №6. Силовая</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>30</b> |
|   | <b>Теоретическое обучение</b>   | -         |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>подготовка.</b>  | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  |           |
|   | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.  |           |
|   | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  |           |
|   | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.  |           |
|   | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.  |           |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>30</b> |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.                | <b>2</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.              | <b>2</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.    | <b>4</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.                | <b>4</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.              | <b>4</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости.                                    | <b>6</b>  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | <b>2</b>  |
| <b>Практическое занятие.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.             | <b>4</b>  |           |
| <b>Практическое занятие.</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.          | <b>2</b>  |           |
| <b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрено)</b>  |   |           |
| <b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрено)</b> |   |           |
| <b>Всего:</b>   | <b>160</b>  |           |

