

Документ подписан при помощи электронной подписи
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.09.2025 10:43:36
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef67612482be14614b

Министерство образования и науки Челябинской области
Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Челябинский колледж Комитент»
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела
на базе среднего общего образования

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины.....	3
3. Условия реализации дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен

КОД	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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	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

Личностные результаты:

Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 18
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 27
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	ЛР 28

2. Структура и содержание дисциплины**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Объем образовательной программы дисциплины	165	48	57	42	18
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>					
в том числе:					
теоретическое обучение	4	1	1	1	1
практические занятия	161	47	56	41	17
консультации					
<i>самостоятельная работа</i>					
Промежуточная аттестация в форме		Зачет	Зачет	Зачет	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций и личностные результаты
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
Раздел 2. Практическая часть			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	11	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		

Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	12	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Волейбол 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.		

Тема 2.4. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	<i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28

2 семестр

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,	1	

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Практическая часть			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	18	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 2.2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	20	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
3 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной	Содержание учебного материала	1	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	

деятельности специалиста	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Практическая часть			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	10	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	10	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
Тема 2.4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала <i>Волейбол</i> 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.	10	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28

Тема 2.6. Виды спорта по выбору.	Содержание учебного материала	11	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	4 семестр		
	Раздел 1. Теоретическая часть		
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
	Раздел 2. Практическая часть		

Учебно-тренировочные занятия

Тема 2.4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	8	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	<i>Волейбол</i> 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, блокирование, тактика нападения, тактика		

	защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	9	ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК 01 –ОК 04, ОК 8 ЛР 18,27,28
Всего:		165	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должно быть предусмотрено спортивное сооружение: **спортивный зал**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Спортивный зал

перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скамейки, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, защитные сетки на окна, защитные сетки на стены, гимнастическое бревно, гимнастический мост, спортивные маты, перекладина, эстафетные палочки, кубики для челночного бега.

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:

Автоматизированное рабочее место библиотекаря

Автоматизированное рабочее место читателей

Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

Принтер

Сканер

Стеллажи для книг

Кафедра

Выставочный стеллаж

Каталожный шкафа

Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

Помещение для самостоятельной работы

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:

Автоматизированные рабочие места обучающихся

Парты (2-х местные)

Стулья

Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду АНОПО «Челябинский колледж Комитент», с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.

Дополнительная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 22.09.2020).

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 22.09.2020).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 22.09.2020).

Электронный источник:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
3. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: - 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. знать: - 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.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой. Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. Устный опрос. Оценка выполнения контрольных нормативов. Зачет. Дифференцированный зачет.