

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ВПК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 5

от « 15 » апреля 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

среднего профессионального образования
по специальности
социально-экономического профиля
38.02.07 Банковское дело

Квалификация подготовки специалиста среднего звена: специалист банковского дела

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 10 месяцев на базе основного общего образования;

2 год 10 месяцев на базе среднего общего образования

Владикавказ, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Владикавказский профессиональный колледж»

Разработчик: Ибрагимов Игорь Асманович - преподаватель ЧПОУ ВПК.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.05.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии;

– основы здорового образа жизни.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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.

Общие компетенции (ОК):

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	160
Суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями, в том числе:	16
лекции, уроки	4
практические занятия	12
лабораторные занятия	
Самостоятельная работа	144
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
Тема 1.1.	<i>Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования</i> Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке. Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание; ценности физической культуры. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности обучающихся по учебному предмету «физическая культура»; психофизическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность; двигательная активность; жизненно необходимые умения и навыки профессиональная направленность физического воспитания	2	1
	<i>Лекция 1 Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке.</i>	2	
	Практические занятия	2	
	<i>Практическое занятие 1. Роль физической культуры в развитии человека. Социальное значение физической культуры и спорта</i>	2	
Раздел 2	Биологические и психофизиологические основы физической культуры		
Тема 2.1.	<i>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.</i> Организм человека; функциональная система организма; биологические основы физической культуры; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития; гиподинамия, гипокinezия, максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды	-	2
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<i>Практическое занятие 2 Оценка идеального теоретического веса с учетом возраста и пола. Показатели физического развития человека</i>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура личности. 2. Ценности физической культуры 3. Специфические функции физической культуры 4. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характеристика 5. Понятие физическое воспитание 6. Виды физической культуры 7. Понятие физическое совершенство 8. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом 9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта 10. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом 11. Основы биомеханики движений 12. Методы обучения движениям 13. Профессиональная направленность физического воспитания 14. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. 15. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности студентов по учебной дисциплине «Физическая культура». 16. Профессиональная направленность физического воспитания 17. Биологические основы физической культуры 18. Определение соответствия антропометрических параметров возрасту и полу 19. Значение профессионально-прикладной физической подготовки 20. Ценности физической культуры 21. Оценка весо-ростовых показателей 22. Определение темперамента 23. Определение сахара в крови глюкометром 24. Социальные основы физической культуры 	36	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 3	Основы здорового образа жизни обучающегося		
Тема 3.1.	<i>Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</i>	2	2
	Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; формы и содержание самостоятельных занятий; организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	<i>Лекция 2 Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни</i>	2	
	Практические занятия	2	
	<i>Практическое занятие 3. Воздействие природных факторов на организм человека. Экспресс способ определения уровня физической работоспособности без использования физической нагрузки</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Профессиональная направленность физического воспитания 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система 3. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности 4. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека 5. Здоровье как ценность 6. Физическая культура личности 7. Воздействие природных факторов на организм человека 8. Значение двигательной активности для здоровья 9. Составление профиограммы 10. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку 11. Определение стрессоустойчивости 12. Оценка суточных энергозатрат	36	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Основы профессионально-прикладной физической подготовки		
Тема 4.1.	<p><i>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда. Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах</i></p> <p>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие; основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий; взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; самоконтроль за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</i></p> <p>Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические и психические и специальные качества; прикладные умения и навыки; производственная физическая культура.</p>	-	3
	Практические занятия	2	
	<i>Практическое занятие 4. Физиологические изменения в организме под воздействием физических упражнений. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</i>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель, задачи. 2. Прикладные знания, умения и навыки. 3. Прикладные психические и специальные качества. 	36	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	4. Массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия 5. Производственная физическая культура.		
Раздел 5	Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профилактика профессиональных заболеваний		
Тема 5.1.	<i>Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах</i> Физические упражнения; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы. Дидактические принципы тренировки; специальные принципы тренировки; методы тренировки. Сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость; координация движений, коррекция телосложения, физическая и функциональная подготовка. <i>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки	-	3
	Практические занятия	4	
	<i>Практическое занятие 5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе).</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Лечебно-профилактическая медицинская помощь пострадавшим на производстве. 2. Экспертная медицинская помощь пострадавшим на производстве. 3. Реабилитационная медицинская помощь пострадавшим на производстве. 4. Основы медицинских знаний. 5. Реализация государственной политики по охране труда и здоровья работников.	36	
	Всего:	160	
	суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, из них:	16	
	лекции, уроки -	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	практические занятия – самостоятельная работа -	<i>12</i> 144	

*Практические занятия могут проводиться в электронной информационно-образовательной среде (Личная студия обучающегося)

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; **спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Оборудование спортивного зала:

Переносное оборудование:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая, секундомер, маты гимнастические,
- скакалки гимнастические, волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, щиты, мини-футбольные ворота, футбольные мячи, носитель музыкального сопровождения; компьютеры/ноутбук с выходом в интернет.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические рекомендации по организации практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 02.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

Основные источники

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Дополнительные источники

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608>
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.3. Организация образовательного процесса

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательной организации. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Качество образовательной программы определяется в рамках системы внутренней оценки. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>тестирование;</i> - <i>дифференцированный зачет;</i> - <i>комбинированный метод в форме фронтального опроса;</i> - <i>домашние задания проблемного характера;</i> - <i>практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</i> - <i>подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)</i>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии; - приобретение опыта 	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
	творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
О ВНУТРЕННЕЙ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОГСЭ.05 Физическая культура _____

Специальность **38.02.07 Банковское дело**

Рецензент ОГСЭ.05 «Физическая культура»: _____

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность, место работы)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Представленная рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО **38.02.07 Банковское дело**, утвержденного Минобрнауки России от 05 февраля 2018 № 67.
2. Рабочая программа дисциплины отвечает требованиям по разработке рабочих программ и состоит из четырех разделов:
 - паспорт программы дисциплины;
 - структура и содержание дисциплины;
 - условия реализации рабочей программы дисциплины;
 - контроль и оценка результатов освоения дисциплины.
3. Предложенные формы и методы контроля и оценки позволяют в полной мере осуществить контроль и оценку результатов обучения.
4. Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** по специальности **38.02.07 Банковское дело** разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Вывод: рабочая программа дисциплины **Физическая культура** позволяет подготовить квалифицированного специалиста по специальности **38.02.07 Банковское дело** в соответствии с требованиями ФГОС СПО, профессиональными стандартами, потребностями региона и запросами работодателей.

_____ (подпись)

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 20 ____ г.

М.П.

