

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГОУ ВО «Самарский государственный экономический

университет»

Дата подписания: 18.07.2024 16:48:52

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**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.

| <b>Код</b> | <b>Наименование общих компетенций</b>  |
|------------|--|
| 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><b>уметь</b></i>                   | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;    |
| <i><b>знать:</b></i>                  | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br>- основы здорового образа жизни; |
| <i><b>иметь практический опыт</b></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                        |
|---|---|--------------------------------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>                             |
| <b>Тема № 1.<br/>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.<br/>Легкая атлетика.</b>   | <b>Содержание учебного материала</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.   | 4   |                                      |
| <b>Практическое занятие.</b> Стартовый разгон.  | 4   |                                      |
| <b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции.   | 8   |                                      |
| <b>Практическое занятие.</b> Повторить технику низкого старта.  | 8   |                                      |
| <b>Практическое занятие.</b> Техника бега по дистанции.   | 8   |                                      |
| <b>Тема № 3.<br/>Гимнастика с</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>30</b>                            |
| 1. Общеразвивающие упражнения.  |   |                                      |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> | 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.  | 6         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.   | 4         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Развитие силовой выносливости.   | 4         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Комплекс силовых упражнений.   | 6         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение ОРУ.  | 4         |
| <b>Практическое занятие.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.             | 6   |           |
| <b>Тема № 4. Спортивные игры.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>34</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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 12        |
|   | <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.   | 12        |
|   | <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.  | 10        |
| <b>Тема № 5. Виды</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>32</b> |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>спорта (по выбору).</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.   | 4         |
|   | <b>Практическое занятие.</b><br>Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.    | 4         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 6         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.          | 6         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  | 6         |
| <b>Практическое занятие.</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 6   |           |
| <b>Тема №6.<br/>Силовая<br/>подготовка.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|   | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  | <b>30</b> |
|   | 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.  | 2         |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.  | 2         |
| <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.  | 4   |           |
| <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы   | 4   |           |

|   |   |            |
|---|---|------------|
|   | ног.  |            |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.              | 4          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости.                                    | 6          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.                       | 4          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.                    | 2          |
| <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> |

