

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Крымский индустриально-строительный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптированная  
физическая культура  
по специальности 38.02.06 Финансы

РАССМОТРЕНО цикловой  
методической комиссией «Точных и  
естественных наук»

30 августа 2023 г.

Председатель

  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Енамукова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КК КИСТ

  
Плошник Н.В.  
31 августа 2023 г.



Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного Минобрнауки России приказ №65 от 05.02.2018г, зарегистрированного Минюстом № 50134 от 26.02.2018 г., входящей в состав укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

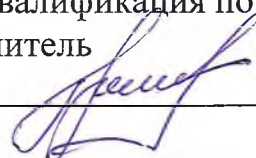
Разработчик:

  
Строгонова Г.А.  
преподаватель ГБПОУ КК КИСТ

Рецензенты:

Тарасов Н.Г., учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 24

Квалификация по диплому:  
учитель

  
\_\_\_\_\_ Выдошенко И.В. преподаватель  
физической культуры ГБПОУ КК КИСТ  
Квалификация по диплому:  
тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптированная физическая культура

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптированная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения <i>Выполнять тактические действия при игре в мини-футбол</i>	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения <i>Основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры</i>

## 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, из них вариативная часть – 14 часов, самостоятельная работа 42 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	174
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	132
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	126
Самостоятельная работа	42
<b>Промежуточная аттестация в форме 3 зачетов и дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	

	<p>Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м.</p> <p>Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.Выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий</p>	4	
Тема 2.2. Прыжки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	<p>Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.</p>		
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	10	
	<p>Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.</p>		
Тема 2.3. Метания.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	14	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	<p>Техника метания теннисного мяча и гранаты.</p>		
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	10	
	<p>Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.</p>	4	

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	<b>2</b>	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	<b>2</b>	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		



	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>38</b>	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-	2	

	тренировочная игра в волейбол.		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по		

	техническим элементам в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>21</b>	
Тема 5.1. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях. Развитие силы различных мышечных групп, упражнения на растяжку. Развитие координации и гибкости.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Выполнение кувырков вперед, назад, слитно, длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках, на голове, «мостики».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	7	
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
<b>Раздел 6.</b>		<b>16</b>	
Тема 6.1. Гандбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по гандболу.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	

	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.		
	Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты.		
	Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).		
	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	<b>Упражнения по темам:</b> - «Комплекс упражнений на развитие координации» - «Развитие силы мышц кисти» Сущность и ценности физической культуры Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
<b>Раздел 7.</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 7.1 Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<i>Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.</i>		
	<b><i>В том числе практических занятий</i></b>	<b>+14</b>	
	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</i>		
	<i>Удары головой на месте и в прыжке.</i>		
	<i>Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча, обманные движения.</i>		
	<i>Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</i>		
	<i>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие)</b>	<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>174</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **1.2.1. Печатные издания**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
2. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд.), 2018 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> <li>- <i>Основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры</i></li> </ul>	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> <li>- <i>Выполнять тактические действия при игре в мини-футбол</i></li> </ul>	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>