


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Бузулукский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 Т.В. Круглова
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОПБ.05 «Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело

Разработчик:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

Председатель предметно-цикловой
комиссии



В.С. Сошникова

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОПБ.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение учебного предмета имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Коды общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	62
лабораторные занятия	-

контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) если предусмотрено	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»		6	
Тема 1.1. «Техника безопасности на уроках физической культуры»	Содержание учебного материала Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	2	ОК 08
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни»	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	ОК 08
Тема 1.3. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Содержание учебного материала Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»		14	
Тема 2.1. «Техника низкого и высокого старта»	Содержание учебного материала 1. Техника низкого и высокого старта В том числе практических занятий	2	ОК 08
	1.Практическое занятие «Техника низкого и высокого старта».		
Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции. В том числе практических занятий	2	ОК 08
	1.Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО».		

Тема 2.3. «Техника эстафетного бега»	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника эстафетного бега. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой».		
Тема 2.4. «Техника бега на средние дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции. Комплексы физических упражнений в беговых упражнениях».		
Тема 2.5. «Техника бега на длинные дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)».		
Тема 2.6. «Техника прыжка в длину с места»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО».		
Тема 2.7. «Выполнение нормативов комплекса ГТО»	Содержание учебного материала 1. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Выполнение нормативов комплекса ГТО».		
Раздел 3 «Баскетбол»		12	
Тема 3.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности игры. Правила и судейство игры.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности игры. Правила и судейство игры. Стойка игрока, техника передвижения. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении».		
Тема 3.2. «Броски мяча в корзину»	Содержание учебного материала 1. Броски мяча в корзину- (с места, в движении, прыжком).	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		

	1.Практическое занятие «Броски мяча в корзину- (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Воспитание координации движений в процессе занятий».		
Тема 3.3. «Тактика нападения, тактика защиты»	Содержание учебного материала 1. Тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Тактика нападения, тактика защиты. Воспитание групповых и индивидуальных действий».		
Тема 3.4. «Полоса препятствий»	Содержание учебного материала 1. Полоса препятствий. Воспитание быстроты.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Полоса препятствий. Воспитание быстроты».		
Тема 3.5. «Учебно-тренировочная двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Учебно-тренировочная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Учебно-тренировочная двусторонняя игра».		
Тема 3.6. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола»	Содержание учебного материала 1. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры».		
Раздел 4 «Дыхательная гимнастика»		2	
Тема 4.1. «Комплексы упражнений дыхательной гимнастики»	Содержание учебного материала 1. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Современные методики дыхательной гимнастики. Самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой».		
Раздел 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»		4	
Тема 5.1. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 08

Тема 5.2. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	Содержание учебного материала Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	ОК 08
Раздел 6 «Волейбол»		20	
Тема 6.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности игры. Правила игры.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника безопасности игры. Правила игры. Стойка игрока, техника перемещения».		
Тема 6.2. «Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками»	Содержание учебного материала 1. Подачи, прием подачи. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.	4 2 2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Подачи, прием подачи». 2.Практическое задание «Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками».		
Тема 6.3. «Развитие специальных физических качеств в волейболе».	Содержание учебного материала 1.Развитие специальных физических качеств. Воспитание координации движений в процессе занятий	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Развитие специальных физических качеств. Воспитание координации движений в процессе занятий».		
Тема 6.4. «Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол»	Содержание учебного материала 1. Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол».		
Тема 6.5. «Техника тактических приемов игры»	Содержание учебного материала 1. Техника тактических приемов игры.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Техника тактических приемов игры. Тактика нападения, тактика защиты».		
Тема 6.6. «Развитие специальных физических качеств»	Содержание учебного материала 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	4 2 2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Развитие специальных физических качеств». 2.Практическое занятие «Воспитание скоростно-силовых качеств».		

Тема 6.7. «Учебно-тренировочная игра в волейбол»	Содержание учебного материала 1. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Учебно-тренировочная игра в волейбол»		
Тема 6.8. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола»	Содержание учебного материала 1. Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола».		
Раздел 7 «Общая физическая подготовка»		14	
Тема 7.1. «Общеразвивающие упражнения»	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с метбольшим мячом, обручем (девушки).	4 2 2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». 2.Практическое занятие «Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с метбольшим мячом, обручем (девушки)».		
Тема 7.2. «Упражнения со скакалкой»	Содержание учебного материала 1. Упражнения со скакалкой малой и большой.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Упражнения со скакалкой малой и большой».		
Тема 7.3. «Упражнения на степях»	Содержание учебного материала 1.Упражнения на степях. 2.Бег с высоким подъемом бедра. Прыжки через степы.	4 2 2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Упражнения на степях». 2.Практическое занятие «Бег с высоким подъемом бедра. Прыжки через степы».		
Тема 7.4. «Воспитание силовых качеств»	Содержание учебного материала 1. Воспитание силовых качеств.	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Воспитание силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО».		
Тема 7.5. «Принятие контрольных нормативов на поднятие туловища из положения лежа»	Содержание учебного материала 1. Упражнения на пресс	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	1.Практическое занятие «Упражнения на пресс».		
Всего:		72	

3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Кабинет физического воспитания и спортивный зал, оснащенные оборудованием:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, манишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. В.И. Лях. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023.

2. А.П.Матвеев, Е.С. Палехова - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

3. Г.И. Погадаев - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. А.А.Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book.ru)

2. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book.ru)

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /-М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book.ru)

4. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;

5. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России;

6. <https://www.gto.ru/> - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>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.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.</p>	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.