

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
КАНАШСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

Утверждаю  
Заместитель директора по  
учебно-производственной работе  
Т.М. Суханова /Т.М. Суханова/  
« 10 » июни 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.07 Банковское дело.

Разработчик: Константинов Роман Николаевич, преподаватель Канашского филиала Финуниверситета

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от « 30 » Июне 2021 г.

Председатель: Э.П. Платонова /Э.П. Платонова /

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на рабочую программу  
учебной дисциплины «Физическая культура»  
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины, представленная на рецензию, разработана на основе ФГОС СПО. Включает в себя: общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины (место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цель и планируемые результаты освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации программы учебной дисциплины (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение реализации программы); контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08.

Объем образовательной программы учебной дисциплины – 160 часов, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 116 часов,
- самостоятельная работа – 44 часа.

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Содержание дисциплины соответствует требованиям к знаниям, умениям по дисциплине согласно образовательной программе по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Условия реализации программы учебной дисциплины соответствуют современным условиям профессиональной деятельности выпускника.

Рекомендуемое информационное обеспечение соответствует актуальности и современности.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для применения в учебном процессе по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Дата 30.06.2021



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07 Банковское дело. Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. 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 дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать технику низкого старта;</li> <li>- бегать на короткие дистанции;</li> <li>- владеть техникой бега по дистанции;</li> <li>- применять комплекс силовых упражнений на плечевой пояс;</li> <li>- применять комплекс силовых упражнений;</li> <li>- блокировать, тактику нападения, тактику защиты;</li> <li>- выполнять дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>- организовывать работу команды; взаимодействовать с коллегами;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- правила техники безопасности при занятии физической культурой;</li> <li>- общеразвивающие упражнения;</li> <li>- упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- правила и технику безопасности игр волейбол, баскетбол, мини-футбол;</li> <li>- технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</li> <li>- физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины;</li> <li>- психологические основы деятельности команды; психологические особенности личности;</li> <li>- 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.</li> </ul>

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>116</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>110</b>
Самостоятельная работа	<b>44</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</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	4	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК4, ОК8	
	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>22</b>
	1. Практическое занятие. Обучение технике низкого старта.			4
2. Практическое занятие. Стартовый разгон.	4			
3. Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.	6			
4. Практическое занятие. Повторить технику низкого старта.	2			
5. Практическое занятие. Техника бега по дистанции.	2			
6. Практическое занятие. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			
7. Практическое занятие. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>			
1 Выполнение легкоатлетических упражнений, подготовка к сдаче контрольного норматива	4			
2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике	4			
3 Посещение спортивной секции по легкой атлетике.	4			
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК4, ОК8	
<b>Гимнастика с</b>	1. Общеразвивающие упражнения.			

использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	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>20</b>	
	1. Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	2. Практическое занятие. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	3. Практическое занятие. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений.	4	
	5. Практическое занятие. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Практическое занятие. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>4</b>	
1 Виды спортивной гимнастики	2		
2 Основные средства гимнастики	2		
Тема 3. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК4, ОК8
	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>24</b>	
	1. Практическое занятие. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	2	
	2. Практическое занятие. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	3. Практическое занятие. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
4. Практическое занятие. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		



	5. Практическое занятие. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	6. Практическое занятие. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.	2	
	7. Практическое занятие. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	8. Практическое занятие. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	9. Практическое занятие. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, , остановка мяча ногой, грудью,	2	
	10. Практическое занятие. Удары головой на месте и в прыжке	2	
	11. Практическое занятие. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря,	2	
	12. Практическое занятие. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	1 Изучение правил игры по волейболу, игра в волейбол. Судейство соревнований по волейболу.	4	
	2 Изучение правил игры по баскетболу, игра в баскетбол. Судейство соревнований по баскетболу.	4	
	3 Изучение правил игры помини-футбол , игра вмини-футбол . Судейство соревнований помини-футбол .	4	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК4, ОК8
	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>22</b>	
	1. Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Практическое занятие. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	3. Практическое занятие. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с	4	

	лопаток, шпагаты, сальто.		
	4. Практическое занятие. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
	5. Практическое занятие. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
	6. Практическое занятие. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	4	
	2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	4	
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>ОК4, ОК8</b>
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	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>22</b>	
	1. Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	5. Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	6. Практическое занятие. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	

	7. Практическое занятие. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Практическое занятие. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	9. Практическое занятие. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1 Специальные физические упражнения для укрепления всех групп мышц	4	
	2 Виды круговой тренировки	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный 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;

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, компьютер

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

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-0604-1.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08169-3. – URL: <https://book.ru/book/939387>

3. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: тесты : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2021. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07960-7. – URL: <https://book.ru/book/938839>

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL: <https://book.ru/book/940094>

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 120 с. – ISBN 978-5-7410-1284-0. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>

2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А.

Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва : Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

4. Электронные книги по спортивной тематике . – URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

5. Здоровье и образование . – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета . – URL: <http://elib.mosgu.ru/>

7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал . – URL: <http://lfksport.ru/>

8. Научный портал Теория.Ру . – URL: <http://www.teoriya.ru>

9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации . – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

10. Официальный сайт Паралимпийского комитета России . – URL: <https://paralymp.ru/> 11.

Официальный сайт Олимпийского комитета России . – URL: <http://www.olympic.ru> 12.

Российская спортивная энциклопедия . – URL: <http://www.libsport.ru/>

13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту . – URL: <http://lib.sportedu.ru/>



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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> <p>Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.