

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

 Г.Р. Солохова  
«28» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

форма обучения - очная

Москва – 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015 г. (протокол №3).

Срок получения образования - 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. - преподаватель МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Якушенко С.И. - руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК

ГБПОУ г. Москвы «Пищевой колледж № 33»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «22» июня 2022 г. №10

Председатель ПЦК

 / Мамаева М.И./

## Рецензия

на рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело, составленную преподавателями Московского финансового колледжа Финансового университета при Правительстве Российской Федерации Безруковой И.Ю., Симоновой О.Ю.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело.

В состав рабочей программы учебного предмета включаются следующие разделы:

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.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение обучающихся к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. Программа разбита на

разделы. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Разработанная программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС СПО и может быть рекомендована для проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся Московского финансового колледжа.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,

Преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы

«Пищевой колледж № 33»

«23» июня 2022 г.



С.И. Якушенко

Подпись С.И. Якушенко удостоверяю.

Ведущий специалист по кадрам ГБПОУ

Пищевой колледж 33



Чедосеева Ю.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06., ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	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	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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	116
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 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>Раздел 1. Теория.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физкультура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>	<b>2</b>	<p>ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.</p> <p>ЛР 1–14, 16,17</p>
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	<b>2</b>	<p>ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.</p> <p>ЛР 1–14, 16,17</p>
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03.,

<b>Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и урегулирования работоспособности.</b>	Личная и социальная-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.		ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основы легкой атлетики, тестирование.</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта.</p> <p>Практическое занятие 3. Совершенствование техники стартового рывка, финиширования.</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м, 100м.</p> <p>Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м.,1000м.</p> <p>Практическое занятие 6. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка.</p> <p>Практическое занятие 7. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	<b>14</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
<b>Тема 2.2. Прыжки.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Практическое занятие 8,9. Обучение технике разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину.</p> <p>Практическое занятие 10,11. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.</p>	<b>20</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17

	<p>Практическое занятие 12,13. Обучение технике маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.</p> <p>Практическое занятие 14,15. Прыжки через скакалку. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Практическое занятие 16,17. Выполнение контрольных нормативов.</p>		
<b>Тема 2.3. Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 18. Разбег и замах при выполнении метаний теннисного мяча.</p> <p>Практическое занятие 19. Метание теннисного мяча на точность и дальность.</p> <p>Практическое занятие 20. Выполнение контрольных нормативов.</p>		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.  ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 21. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие 22. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Практическое занятие 23. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.</p> <p>Практическое занятие 24. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе</p>		
<b>Тема 3.2. Индивидуальные действия защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.  ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 25. Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Учебная игра в волейбол.		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02., ОК03.,

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16,17
	Практическое занятие 26. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча через сетку. Практическое занятие 27, 28. Учебно- тренировочная игра в волейбол.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 29. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Практическое занятие 30. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Практическое занятие 31. Попеременные лыжные ходы. Практическое занятие 32. Совершенствование техники скольжения и двухшажного поперечного хода. Практическое занятие 33. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности Практическое занятие 34. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Практическое занятие 35. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Практическое занятие 36. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Практическое занятие 37. Разгон, торможение. Практическое занятие 38. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	<b>20</b>	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 39. Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками,	<b>10</b>	

	<p>передач и бросков мяча в кольцо с места.</p> <p>Практическое занятие 40. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.</p> <p>Практическое занятие 41. Техника выполнения штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие 42. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Практическое занятие 43. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.2. Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.  ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 44. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места.</p> <p>Практическое занятие 45. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.</p> <p>Практическое занятие 46. Игра в отрыв.</p> <p>Практическое занятие 47. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие 48. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.  ЛР 1–14, 16,17
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 49. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Практическое занятие 50. Индивидуальный и зонный прессинг.</p> <p>Практическое занятие 51. Индивид. игра в защите. Игра 1x1.</p> <p>Практическое занятие 52. Проверка умений и навыков. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие 53. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07.,
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		

<b>баскетбольным мячом.</b>	Практическое занятие 54. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок». Практическое занятие 55. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из-под кольца. Практическое занятие 56. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Практическое занятие 57. Проверка умений и навыков. Учебная игра Практическое занятие 58. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		ОК 08. ЛР 1–14, 16,17
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>124</b>	

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

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжи и лыжные палки. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>

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

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Жигарева О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018
6. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана, 2017
7. Матвеев А.П. Физическая культура. М.: Издательство «Просвещение», 2020
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе».

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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> </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. Написание рефератов-сообщений.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</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> </ul>	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся при проведении практических занятий. Оценка выполнения индивидуальных заданий, выполнение контрольно-тестовых нормативов.</p>