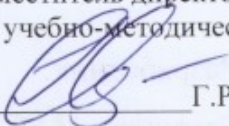


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


Г.Р.Солохова

«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПБ. 07 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

Форма обучения - очная

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 ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.11.2022г. (протокол № 14).

Нормативный срок обучения - 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. – преподаватель ВКК МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель ВКК МФК Финансового университета

Коростелев И.П. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

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

Протокол от «20» июня 2023 г. №10

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 М.И. Мамаева

СОДЕРЖАНИЕ

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

Общеобразовательная дисциплина «ОПБ.07 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности 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

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	64
лабораторные занятия	-
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 студентов	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14

<p>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>
<p>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>
<p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		64	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов		

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Практическое занятие 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Практические занятия 8-10. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия 11-12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика (В том числе практических занятий 13-14)		4	
Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	Практическое занятие 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
2.8 Спортивные игры (В том числе практических занятий 15-32)			

Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 15. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Практическое занятие 16. Попеременные лыжные ходы. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода. Практическое занятие 17. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Практическое занятие 18. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.		
Тема 2.9 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 19. Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Практическое занятие 20. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Практическое занятие 21. Техника выполнения штрафного броска. Практическое занятие 22. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Практическое занятие 23. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 24. 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>Практическое занятие 25. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Практическое занятие 26. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.</p> <p>Практическое занятие 27. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.</p> <p>Практическое занятие 28. Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Учебная игра в волейбол.</p>		
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 29. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Практическое занятие 31. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие 32. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
Всего:	78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания (ресурсы)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.:Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/515146> (дата обращения: 24.05.2023).

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.05.2023).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517434> (дата обращения: 24.05.2023).

6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/520092> (дата обращения: 24.05.2023).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
<ul style="list-style-type: none"> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность ответов при опросе и тестировании 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой
<ul style="list-style-type: none"> - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность выполнения технических элементов; - результат 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействовать в группе и команде 	<ul style="list-style-type: none"> - Слаженность взаимодействия и достижение результата 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
<ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» 	<ul style="list-style-type: none"> - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения 	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.