


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

«26» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5.02.2018 г. №67

Разработчик:

Дедловская Е.Г., преподаватель Бузулукского филиала

Рецензенты:

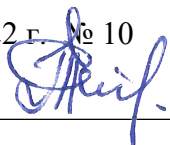
Уткин С.В., преподаватель Бузулукского филиала

Леонтьева Г.А., Начальник дополнительного офиса Оренбургского филиала  
АО КБ «АГРОПРОМКРЕДИТ» в г.Бузулук

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от 12 мая 2022 г. № 10

Председатель ПЦК



Евсюкова Е.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности Банковское дело.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК 04., ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебного материала</i>	34	ОК 04, ОК 08
	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 4х100 м, 4х400 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 «согнут ноги».		
	В том числе, практических занятий	32	
	1. Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	4	
3. Бег на короткие дистанции.	8		
	4. Повторить технику низкого старта.	8	
	5. Техника бега по дистанции.	8	
	Самостоятельная работа учащихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	12	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	<i>Содержание учебного материала</i>	22	ОК 04, ОК 08
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	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).		
	В том числе, практических занятий	22	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	3. Развитие силовой выносливости.	2	
	4. Комплекс силовых упражнений.	2	
	5. Выполнение ОРУ.	2	
	6. Комплексы упражнений на снарядах.	12	
	Самостоятельная работа учащихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	12	
Тема 3. Спортивные игры.	<i>Содержание учебного материала</i>	60	ОК 04, ОК 08
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	60	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	30	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	30	
	Самостоятельная работа учащихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	20	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		160	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты (в соответствии с ФГОС и ПООП).

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- 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**

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

##### **3.2.1. Основная литература**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (СПО), 2022. (ЭБС book. ru)

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

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

4. С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова. Физическая культура специальной медицинской группы: учебник/ М.: RUSCIENCE, 2022. (ЭБС book. ru)

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

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России;

3. <http://kzg.narod.ru> - «Культура здоровой жизни»;

4. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4;

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка";

6. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУра»;

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

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

1. Д.С.Алхасов Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / . – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. [Электронный ресурс]:электронный учебник.

2. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Физическая культура: учебник для СПО / 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

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

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента – М.:КНОРУС, 2022 (ЭБС book. ru)

5. Е.А. Киреева. Физическая культура. Практикум: учебник СПО / - М.: Русайнс, 2022. (ЭБС book. ru)



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

*Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и комбинированных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, 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	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. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 38.02.07 «Банковское дело», составленную Дедловской Е.Г.

1 Соответствие Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (приказ Министерства образования и науки РФ № 67 от 5.02.2018 г.)

2. Соответствие стандарту требованиям к рабочей программе:

- по содержанию (определение места, роли, целей и задач дисциплины, реализация межпредметных связей, оптимальное распределение времени, планирование самостоятельных занятий, учёт регионального компонента)

Дисциплина является входит в математический и общий естественнонаучный цикл. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам по очной форме обучения, в соответствии с учебным планом.

- по построению (структурные элементы программы (титульный лист, оборот, содержание, основная часть, протокол согласования))

Структурные элементы программы выдержаны. Содержание дисциплины состоит из следующих разделов: 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.

- по изложению (наличие и качество всех разделов и подразделов)

Программа включает в себя основные разделы дисциплины «Физическая культура»

- по оформлению (соответствие требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов)

Рабочая программа соответствует требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов.

3. Другие замечания и пожелания

Рекомендуется к применению в учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

Начальник дополнительного  
офиса Оренбургского филиала

АО КБ «АГРОПРОМКРЕДИТ» в г.Бузулук



Леонтьева Г.А.

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 38.02.07 Банковское дело, составленную Дедловской Е.Г.

1. Соответствие Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 « Банковское дело».

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (приказ Министерства образования и науки РФ № 67 от 5.02.2018 г.)

2. Соответствие стандарту требованиям к рабочей программе:

- по содержанию (определение места, роли, целей и задач дисциплины, реализация межпредметных связей, оптимальное распределение времени, планирование самостоятельных занятий, учёт регионального компонента)

Дисциплина является входит в математический и общий естественнонаучный цикл. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам по очной форме обучения, в соответствии с учебным планом.

-по построению (структурные элементы программы (титульный лист, оборот, содержание, основная часть, протокол согласования))

Структурные элементы программы выдержаны. Содержание дисциплины состоит из следующих разделов: 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.

-по изложению (наличие и качество всех разделов и подразделов)

Программа включает в себя основные разделы дисциплины «Физическая культура»

-по оформлению (соответствие требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов)

Рабочая программа соответствует требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов.

3. Другие замечания и пожелания

Рекомендуется к применению в учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

преподаватель Бузулукского  
филиала Финуниверситета,



С.В.Уткин