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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«_05_» _сентября_ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело для заочного отделения

г. Красноярск - 2024

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

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» 09 2024 г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация специалист банковского дела.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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	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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	–
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	158
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание 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 и формирование ЗОЖ»		2	
Тема 1.1. «Здоровый образ жизни»	Самостоятельная работа студентов 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 4. Организм, среда, адаптация. 5. Культура питания. 6. Возрастная физиология. 7. Организация жизнедеятельности адекватной биоритмам. 8. Культура здоровья и вредные пристрастия. 9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. 10. Культура психического здоровья. 11. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. 12. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. 13. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 14. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). 15. Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»		30	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Биомеханические основы техники бега. 4. Специальные упражнения бегуна. 5. Техника бега на короткие дистанции.	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	12	
	1. Техника спортивной ходьбы.	4	
	2. Техника специальных беговых упражнений.	4	
	3. Техника низкого старта стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	4	

Тема 2.2. «Бег на средние и длинные дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции.	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	10	
	1. Комплексы специальных упражнений бегуна.	2	
	2. Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.).	4	
	3. Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.).	4	
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника специальных упражнений прыгуна.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега. 2. Техника челночного бега.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника эстафетного бега.	2	
	2. Техника челночного бега.	2	
Раздел 3 «Волейбол»		32	
Тема 3.1. «Стойка игрока, техника перемещений»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойка игрока и техника перемещений.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	Содержание учебного материала 1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений.	4	
	2. Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений.	4	
Тема 3.3. «Техника подачи мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	12	
	1. Техника нижней прямой подачи мяча.	4	
	2. Техника боковой подачи мяча.	4	
	3. Техника верхней прямой подачи мяча.	4	
Тема 3.4. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	4	
	2. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	4	
Тема 3.5. «Основы	Содержание учебного материала 1. Правила игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08

методики судейства»	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Судейская практика в учебной игре.	2	
Раздел 4 «Баскетбол»		32	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника остановок и поворотов.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты.	2	
Тема 4.2. «Техника передачи мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника передачи мяча с места, в движении.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника передачи мяча с места, в движении.	4	
Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»	Содержание учебного материала 1. Техника ведения мяча. 2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	12	
	1. Техника ведения мяча.	4	
	2. Техника броска мяча в кольцо с места.	4	
	3. Техника броска мяча в кольцо в движении.	4	
Тема 4.4. «Техника штрафного броска»	Содержание учебного материала 1. Техника штрафного броска.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника штрафного броска.	4	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	4	
	2. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	4	
Тема 4.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в баскетбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Раздел 5 «Гимнастика»		22	
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении.	2	
Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	6	
	1. Техника акробатических упражнений.	2	
	2. Комбинации акробатических упражнений.	4	
Тема 5.3	Содержание учебного материала	14	ОК 04, ОК

«Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»	1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.		08
	В том числе самостоятельная работа студентов	14	
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	4	
	2. Техника выполнения упражнений в паре с партнером.	4	
	3. Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов.	4	
	4. Проведение студентами комплекса ОРУ.	2	
Раздел 6 «Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика»		26	
Тема 6.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне.	4	
Тема 6.2. «Подачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная подачи в бадминтоне.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника подачи в бадминтоне.	4	
Тема 6.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника нападающего удара в бадминтоне.	4	
Тема 6.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Судейская практика.	4	
Тема 6.5. «Атлетическая и дыхательная гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. 2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	10	
	1. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	4	
	2. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	6	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		14	
Тема.7.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	14	ОК 04, ОК 08

	5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. 11. Разработка дневника самоконтроля.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	14	
	1. Техника выполнения упражнений для глаз.	2	
	2. Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины.	4	
	3. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	2	
	4. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	
	5. Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		160	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: 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; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

5. Муллер, А.Б. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Студент понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Студент использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Тестирование