

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ЛИПЕЦКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Липецкого филиала
Финуниверситета


Н.Н. Нестерова
«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.

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

Разработчики:

Мельников В.В. – к.п.н., доцент, доцент кафедры "Менеджмент и общегуманитарные дисциплины" Липецкого филиала Финуниверситета.

Рецензент:

Полянская М.А., преподаватель ГОБПОУ «Липецкий торгово-технологический техникум».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии и методического объединения профессионального мастерства в 2023-2024 учебном году.

Приказ от «19» июня 2023 г. № 39-1/о

Заместитель директора

По учебно-методической работе _____ О.Н. Левчegov



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 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <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 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <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 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | <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 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| 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 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607>

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. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>
6. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>

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. |