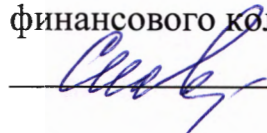


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе Московского
финансового колледжа

 С.М. Симонова

«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Москва – 2024

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

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель

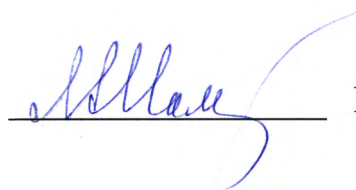
Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

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

Протокол от «29» мая 2024 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



М И. Мамаева

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОПБ.07 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной 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 дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

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	120
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	0
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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		2	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	<div>Содержание учебного материала</div> <div>1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</div>	2	ОК 04, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		46	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. «Легкая атлетика.	<div>Содержание учебного материала</div> <div>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</div>	12	

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	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.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции».	2	
	2. Практическое занятие 2 «Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	2	
	3. Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив)».	2	
	4. Практическое занятие 4: «Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места».	2	
	5. Практическое занятие 5: «Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)»	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	6. Практическое занятие 6: «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м»	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	18	
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре».	2	
	2. Практическое занятие 8: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив)».	2	

	3. Практическое занятие 9: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.»	2	
	4. Практическое занятие 10: «. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив».	2	
	5. Практическое занятие 11: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра».	2	
	6. Практическое занятие 12: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 13: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 14: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	9. Практическое занятие 15: «Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль)».	2	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 16: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра».	2	
	2. Практическое занятие 17 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра».	2	
	3. Практическое занятие 18: «Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол».	2	
	4. Практическое занятие 19: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок».	2	

	Учебная игра»		
	5. Практическое занятие 20: «Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)».	2	
	6. Практическое занятие 21: «Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 22: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 23: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль)».	2	
РАЗДЕЛ 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	ОК 04, ОК 08.
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала	14	
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	12	
	1.Практическое занятие 24: «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
	2.Практическое занятие 25: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	3.Практическое занятие 26: «Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах»	2	
	4.Практическое занятие 27: «Круговая тренировка 4-6 станций. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	5.Практическое занятие 28: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса».	2	
	6.Практическое занятие 29: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук»..	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		56	ОК 04, ОК 08.
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	18	

«Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	1. Техника бега и ходьбы по дистанции		
	2. Спортивная ходьба		
	3. Выносливость		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 30: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 31: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 32: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	
	4. Практическое занятие 33: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	
	5. Практическое занятие 34: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров»	2	
	6. Практическое занятие 35: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров»	2	
	7. Практическое занятие 36: «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	8. Практическое занятие 37: «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	9. Практическое занятие 38: «. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м»	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Тактика подачи и приема мяча с подачи. Передача на удар, блок, нападающие и обманные удары в волейболе		
	3. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в волейболе.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 39: «Совершенствование техники верхней, нижней и	2	

	боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»		
	2. Практическое занятие 40: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»	2	
	3. Практическое занятие 41: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	4. Практическое занятие 42: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	5. Практическое занятие 43: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра».	2	
	6. Практическое занятие 44: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 45: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 46: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
Тема 4.3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Силовая подготовка»	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, груди.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины.		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Практическое занятие 47: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	2. Практическое занятие 48: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	3. Практическое занятие 49: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».	2	
	4. Практическое занятие 50: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».	2	
	5. Практическое занятие 51: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	6. Практическое занятие 52: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	7. Практическое занятие 53: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	

	8. Практическое занятие 54: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	
	9. Практическое занятие 55: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	10. Практическое занятие 56: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	11. Практическое занятие 57: «Дыхательная гимнастика. Пилатес»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		120	

3. Условия реализации дисциплины

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

Спортивный зал,
оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
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, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 24.05.2023).

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.urait.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.urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.05.2023).

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.urait.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.urait.ru/bcode/520092> (дата обращения: 24.05.2023).
- 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.urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2023).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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.

Самостоятельная работа студентов, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям

Написание рефератов по каждому разделу программы.

Темы рефератов.

По разделу 1:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

По разделу 2:

1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.

По разделу 3:

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

По разделу 4:

1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.