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

Владимирский филиал Финуниверситета



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ П.Н. Захаров
«29 »августа 202 5 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

38.02.07 Банковское дело

Владимир - 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

Разработчики: 

Ермолова Д.В., преподаватель Владимирского филиала Финуниверситета

Рецензенты: 

Внутренний:

Парамонов Д.В.., преподаватель Владимирского филиала Финуниверситета

Внешний рецензент: 

Кадебин А.Г., преподаватель МБОУ СОШ №42 г. Владимира

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

Протокол № _1_ от « 29 » августа 2025 г.

Председатель ПЦК  Д.В. Ермолова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

преподавателя Владимирского филиала Финуниверситета Ермоловой Дарьи Валерьевны

Данная рабочая программа соответствует требованиям государственного общеобразовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Дисциплина предполагает формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Рабочая программ содержит 6 разделов курса, каждая из которых направлена на изучение нового материала, повторение и закрепление теоретических знаний, отработку практических навыков.

Программа построена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

В программе присутствуют все разделы и подразделы, указаны требования к знаниям и умениям студентов, темы практических занятий.

Тщательно и грамотно составлен тематический план дисциплины, в котором предусмотрена максимальная учебная нагрузка студентов с учетом самостоятельной работы и аудиторные часы.

Оформление рабочей программы соответствует требованиям государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Таким образом, программу по дисциплине «Физическая культура» можно рекомендовать для работы в средних специальных учебных заведениях.



Рецензенты:

Внутренний:

Парамонов Д.В.., преподаватель Владимирского филиала Финуниверситета

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

преподавателя Владимирского филиала Финуниверситета Ермоловой Дарьи Валерьевны

Данная рабочая программа соответствует требованиям государственного общеобразовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело.Тематический план дисциплины составлен грамотно. В нем предусмотрена максимальная учебная нагрузка студента с учетом самостоятельной работы, аудиторные часы. В каждой теме предусмотрены знания, умения и навыки, которыми должен овладеть студент в процессе обучения.

Дисциплина предполагает обучение физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры.

Программа содержит разнообразные формы и методы ведения урока.

Оформление рабочей программы соответствует требованиям государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Таким образом, программу по дисциплине «Физическая культура» можно рекомендовать для работы в средних специальных учебных заведениях.

Внешний рецензент: 

Кадебин А.Г., преподаватель МБОУ СОШ №42 г. Владимира

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2 . Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	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; Стандартов антикоррупционного поведения

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	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
Самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		**30**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий	10	
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	**5**	
Тема 2.2. Прыжки	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		

	В том числе практических занятий		
	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	**5**	
Тема 2.3. Метания.	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий	10	
	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**4**	
Раздел 3. Баскетбол		**28**	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол .Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в		

	баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	**2**	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	**2**	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	**2**	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Раздел 4. Волейбол		**28**	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий	8	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	**2**	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	**Содержание учебного материала** Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.	**8**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий	8	
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	**2**	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность . Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	**2**	
Тема 4.4	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02, ОК03, ОК04,

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Проверка умений и навыков.		ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе, практических занятий	6	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий**.** Учебно-тренировочная игра в волейбол	**2**	
Раздел 5. Гимнастика		**12**	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале . Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	**4**	
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий	6	
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка		**16**	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных	16	

	ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подьемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	**8**	
Промежуточная аттестация в форме зачета(практическое занятие)		**2**	
Всего		**164**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: открытый стадион широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера, инвентарь (волейбольные мячи, скакалки)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные издания

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
2. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.
3. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226с.
4. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272с.
5. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений -М., 2014.

3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник - М.: Академия, 2018. - 288 с.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - 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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - 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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.