

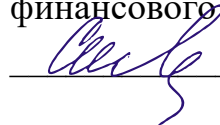
Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе Московского
финансового колледжа



С.М. Симонова

«26» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО от 15 августа 2024 года (протокол №20).

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель 1КК

Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

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

Протокол от «29» мая 2025 г. №10

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



М И. Мамаева

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу в профессиональном и социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи ; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач; основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
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	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

	для данной специальности	
--	--------------------------	--

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	70
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: 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 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. Здоровье как базовая ценность человека и общества. 3. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 4. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 5. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 6. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала: 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.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 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 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 5. Физические качества, средства их совершенствования. 6. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.	1	
Профессионально ориентированное содержание			

Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 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	1	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы 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	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		70	
Профессионально ориентированное содержание		20	
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.
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 1 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»	2	
	2. Практическое занятие 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»	2	
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.
	В том числе практических занятий	2	
	1. 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»	2	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	2	

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	В том числе практических занятий	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	1. Практическое занятие 4 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	2	
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных задач	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	
	2. Практическое занятие 6 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 7 «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания»	2	
	2. Практическое занятие 8 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»	2	
	3. Практическое занятие 9 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»	2	
Тема 2.6. «Физические упражнения для	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 10 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического	2	

оздоровительных форм занятий физической культурой»	воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»		
Основное содержание		50	
Учебно-тренировочные занятия		50	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Раздел 3 «Гимнастика»		12	
Тема 3.1 «Основная гимнастика».	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 11 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте»	2	
	2. Практическое занятие 12. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»	2	
	3. Практическое занятие 13. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»	2	
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 14. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
	Практическое занятие 15. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
	Практическое занятие 16. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		6	
Тема 4.1 Лыжная	Содержание учебного материала	6	ОК 01.,
	В том числе практических занятий	6	

Подготовка.	1. Практическое занятие 17. «Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Развитие выносливости.»	2	ОК 04., ОК 08.
	2. Практическое занятие 18 «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка»	2	
	3. Практическое занятие 19 «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка.»	2	
Раздел 5. Спортивные игры		24	
Тема 4.2 «Баскетбол».	Содержание учебного материала	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 20. «Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой перемещения. Остановки, стойки игрока, повороты.	2	
	2. Практическое занятие 21 «Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	3. Практическое занятие 22 «Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	4. Практическое занятие 23. «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча»	2	
	5. Практическое занятие 24. «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча»		
	6. Практическое занятие 25 «Передачи мяча одной и двумя руками в парах, тройках и встречных колоннах на месте и после перемещений»	2	
Тема 4.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 26 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками»	2	
	2. Практическое занятие 27 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками.»	2	
	3. Практическое занятие 28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками»	2	

		4. Практическое занятие 29. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
		5. Практическое занятие 30. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
		6. Практическое занятие 31. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
Тема «Лёгкая атлетика»	4.4	Содержание учебного материала	8	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
		В том числе практических занятий	8	
		1. Практическое занятие 32 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»	2	
		2. Практическое занятие 33 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»	2	
		3. Практическое занятие 34 «Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))»	2	
		4. Практическое занятие 35 «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 учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПОП: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета, необходимый спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, сетки). Гимнастические скамейки, гимнастические стенки, скакалки.

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 издания 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: 24.05.2024).

2. 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: 24.05.2024).

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
4. 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: 24.05.2024).
5. 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: 24.05.2024).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала 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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Составление словаря терминов, либо кроссворда - Проверка презентаций по пройденным темам. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<u>Уметь:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой Результаты выполнения контрольных нормативов

	терминологии	
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат; - Правильность судейства	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов; Судейство игр
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.