



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол №7 от 10.02.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности: 38.02.07 Банковское дело

Квалификация: *Специалист банковского дела*

год начала подготовки: 2022

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Камышников А.В.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ШССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Баранова А.А.</i>



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015г. №06-259 "Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования".

1.2 Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина Физическая культура принадлежит к циклу общеобразовательных дисциплин.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных



ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;



- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского



физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий):

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знать:

О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Основы здорового образа жизни.

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - 117 часов

из них:

практические занятия – 113 часов

промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) – 4 часа



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	113
контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме:	
1-й семестр - зачет	
2-й семестр – дифференциальный зачет	4



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теория физической культуры		
Тема 1.1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	
Тема 1.2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
Раздел 2	Легкая атлетика		
Тема 1.1.	Содержание практических занятий		
Бег на короткие, средние и длинные	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и	2	



дистанции, эстафетный и челночный бег		средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	6	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
	4.	Эстафетный и челночный бег.	4	
Тема 1.2.	Содержание практических занятий			
Техника прыжков в длину с разбега.	1.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	4	
Тема 1.3.	1.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	4	
Техника прыжков в высоту				
Тема 1.4	Содержание практических занятий			
Техника метания.	1.	Техника метания мяча и гранаты	5	
	Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика»			
	•	Бег 100 м		
	•	Бег 500 м.		
	•	Бег 2000 и 3000 м.		
	•	Челночный бег 3*10 м.		
	•	Прыжки в длину с места		



		•	Прыжки в высоту		
			Спортивные игры		
Раздел 3.			Волейбол		
Тема 3.1.			Содержание практических занятий		
Стойка и перемещение волейболиста.	1.		Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
Тема 3.2.			Содержание практических занятий		
Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.	1.		Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	
Тема 3.3.			Содержание практических занятий		
Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу	1.		Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.	2	
	2.		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	
Тема 3.4.			Содержание практических занятий		
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.		Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	2.		Подача мяча по зонам.	2	



Тема 3.5.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	1.	Совершенствование техники атакующего удара.	2	
	2.	Способы блокирования.	2	
Тема 3.6.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники игры в волейбол	1	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	2	
	2.	Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу• Выполнение верхней прямой подачи	2	
Раздел 4.	Гимнастика			
Тема 4.1	Содержание практических занятий			
Строевые упражнения	1.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	4	
Тема 4.2.	Содержание практических занятий			
Общеразвивающие упражнения с	1.	ОРУ с гимнастическими палками.	2	



предметами и без	2.	ОРУ с гантелями	2	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	1	
	3.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
	Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»:		2	
• Тест на гибкость				
• Поднимание туловища за 1 мин.				
• подтягивание				
Раздел 5.	Баскетбол			
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.	2	
Тема 5.2.	Содержание практических занятий			



Совершенствование техники ловли и передач мяча	1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	4	
	2.	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении..	6	
Тема 5.3.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники ведения мяча.	1.	Ведение мяча на месте и в движении.	4	
	2.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	6	
Тема 5.4.	Содержание практических занятий			
Вырывание и выбивания мяча.	1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	
	Содержание практических занятий			
Тема 4.5.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники бросков мяча	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	4	
	2.	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	4	
Тема 5.6.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники игры в баскетбол	1.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры	4	
	2.	Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»:	2	



		<ul style="list-style-type: none">• Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены(расстояние 3 м.)• Челночный бег с ведением мяча• Штрафной бросок.		
			Промежуточная аттестация: <i>Зачет</i> <i>Дифференцированный зачет</i>	4
			Всего:	117



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия многофункционального зала игровых видов спорта с разметкой

Оборудование спортивного зала: Спортивная площадка

Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; теннисный стол-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий («Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2021 Режим доступа <https://book.ru/book/936107>

Дополнительные источники:

3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. <https://www.book.ru/book/929821>

4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)



1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: • личностных: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Проверка ведения дневника самоконтроля Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов



<p>использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none">– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. зачет дифференциальный зачет</p>
---	--



самосовершенствовании, занятиях
спортивно-оздоровительной деятельностью;
– умение оказывать первую помощь при
занятиях спортивно-оздоровительной
деятельностью;
– патриотизм, уважение к своему народу,
чувство ответственности перед Родиной;
– готовность к служению Отечеству, его
защите;

- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные
понятия и универсальные учебные действия
(регулятивные, познавательные,
коммуникативные) в познавательной,
спортивной, физкультурной,
оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с
преподавателями и сверстниками с
использованием специальных средств и
методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе
теоретических, учебно-методических и
практических занятий, в области анатомии,
физиологии, психологии (возрастной и
спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к
самостоятельной информационно-
познавательной деятельности, включая
умение ориентироваться в различных
источниках информации, критически
оценивать и интерпретировать информацию
по физической культуре, получаемую из
различных источников;
 - формирование навыков участия в
различных видах соревновательной
деятельности, моделирующих
профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства
информационных и коммуникационных
технологий (далее - ИКТ) в решении
когнитивных, коммуникативных и
организационных задач с соблюдением



требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)