



**Частное учреждение профессионального образования  
«Высшая школа предпринимательства»  
(ЧУПО «ВШП»)**

## **Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 05. «Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования:  
38.02.07 Банковское дело  
Квалификация базовой подготовки: **специалист банковского дела**

**ПРИНЯТО**

Протокол заседания педагогического  
совета ЧУПО «ВШП»  
№ 01 от «30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧУПО «ВШП»  
Директор Аллабян М.Г.  
М.П.



Документ подписан электронной цифровой подписью  
VSHR EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

**9D10-58FC-61F7-76W1**

Организация: ЧУПО «ВШП», ИНН: 6950196440  
Дата подписания: 04.10.2021 12:38 MSK  
Подписал: Лукичёва К. А.

**Тверь, 2021**

**Рассмотрено**

Предметной (цикловой) комиссией  
дисциплин общеобразовательного,  
гуманитарного, математического и  
профессионального циклов  
протокол № 1  
от «28» августа 2016г.

**Принято**

педагогическим Советом  
протокол № 1  
от «31» августа 2016г.

**Разработчик:** Бабанов А.И., преподаватель

**Рецензент:**

ФГБОУ ВПО «Тверской  
государственный  
университет», Институт  
педагогического  
образования

Директор, заведующий  
кафедрой социальной  
работы и педагогики

И.Д.Лельчицкий

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание рабочей программы дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>10</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура » является частью ОПОП специальности (специальностям) СПО 38.02.07 «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО» и составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования на базовом уровне

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная программа «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **1.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **143 часа**, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **101 часа**;  
 самостоятельной работы обучающегося - **42 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	143
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	101
в том числе:	
лекции	
практические занятия	101
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	42
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

для специальности: *080110 «Банковское дело»*,

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<b>Тема 1.</b> <b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>1,2</b>
	1.	Общие требования безопасности на занятиях по спортивным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике.		
	2.	Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1.	Работа с литературой, поиск материала по теме «Правила личной гигиены»		

<b>Тема 2.</b> <b>Физические качества человека</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>1,2</b>
	1.	Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.		
	2.	Методика оценки развития физических качеств.		

	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Работа с литературой, поиск материала по теме «Оценка развития физических качеств человека»		

<b>Тема 3. Методика составления комплексов физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1,2
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
	2. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	8	2,3



	1.	<p><i>Написание реферата на тему по выбору обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.</li> <li>● Основные признаки утомления.</li> <li>● Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>		
--	----	--	--	--

<b>Тема</b> <b>4.</b>  <b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>1,2</b>
	1.	<p>Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега</p>		
	2.	<p>Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС. Дневник самоконтроля</p>		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>

	1.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 5. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность		
	3.	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	2
	1.	Выполнять специальные беговые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки, метание предметов.		
Тема 6. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			

	1.	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	2
	1.	Выполнение технических действий по овладению передачи волейбольного, баскетбольного мяча, индивидуальная работа с		
2.	тренировочной стенкой. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол и футбол			

<b>Тема 7. Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине,		

		толчок одной и двух гирь 16 кг, лазание по канату.		
	2.	Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	2
	1.	Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах повторным методом, акробатических		
	2.	упражнений со страховкой. Работа с литературой по теме «Единоборства и боевые искусства»		
<b>Тема 8. Комплексные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.		
	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	2

	1.	Выполнение упражнений из различных разделов физической подготовки повторным методом, сочетая на одном занятии не более 2 видов упражнений.		
<b>Тема 9.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, подъемы, спуски.		
	2.	Передвижение на лыжах до 3 км, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.		
<b>Тема 10.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия:</b>			

<b>Основы физической и спортивной подготовки.</b>	1.	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	2,3
	1.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
<b>Тема 11. Спорт в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Наиболее популярные виды спорта. Краткая история Олимпийских Игр. Участие спортсменов нашей страны в летних и зимних Олимпиадах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	2
1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.			

<b>Тема 12.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>6</b>	<b>2,3</b>
	1.	Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.		
<b>Тема 13.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и		

		снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>6</b>	
	1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		2,3
<b>Тема 14. Комплексные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>4</b>	<b>2,3</b>
	1.	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения,		



		упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
	2.	Подготовка к итоговому занятию		
<b>Итоговое занятие</b>		Оценка уровня физической подготовки-выполнение нормативов(тестирование)	4	2,3
<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>			<b>143</b>	
<b>Итоговый занятие</b>		<b>дифференцированный зачет</b>		

### **3. условия реализации программы дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона и лыжной базы.

компьютер, мультимедийный проектор.

Спортивный инвентарь: для общей физической подготовки, спортивных и подвижных игр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы** *Основные источники:*

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.

3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

***Дополнительные источники:***

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.: М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновы О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
1. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону:

**4.. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины.**

**4.1. Общие положения**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Освоенные умения</i></b>	

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия;</li> <li>- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.</p>
<p><b><i>Усвоенные знания</i></b></p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.</p>

--	--

#### 4.2. ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1– 4,8 5,0– 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9– 5,3 5,9– 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 10 м, с´3	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и	195– 210	180 и ниже	210 и	170– 190	160 и ниже

				выше 240	205– 220	190	выше 210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

		низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

#### 4.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

9. 10 м (с) Координационный тест — челночный бег 3	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.4. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. 10 м (с) Координационный тест — челночный бег 3	8,4	9,3	9,7

7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5