



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

## Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. «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.



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

**8F4B-D810-C87B-7MHJ**

Организация: ЧУПО «ВШП», ИНН: 6950196440  
Дата подписания: 04.10.2021 12:19 MSK  
Подписал: Лукичёва К. А.

Тверь, 2021

# **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 Вооруженных 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 -236 **часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **118 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – **118 часов**.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
лекции	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

для специальности: 080110 «Банковское дело»,

<i>Наименование раздела темы</i>	<i>Содержание материала, занятия, работа обучающихся</i>	<i>б ъ м ч ас ов</i>	<i>ров ень осв оен ия</i>
1	2		4
<b>Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		,2
	Общие требования безопасности на занятиях по спортивным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике.		
	Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.		

	<b>Практические занятия:</b>			2
		Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
		Работа с литературой, поиск материала по теме «Правила личной гигиены»		

<b>Тема 2. Физические качества человека</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
		Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.		
		Методика оценки развития физических качеств.		
	<b>Практические занятия:</b>			
		Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Работа с литературой, поиск материала по теме «Оценка развития физических качеств человека»			

<b>Тема 3.</b> <b>Методика составления комплексов физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
		Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
		Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	<b>Практические занятия:</b>			
		Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			,3
		<i>Написание реферата на тему по выбору обучающихся:</i> <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 4.</b> <b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
		Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега		
		Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС. Дневник самоконтроля		
	<b>Практические занятия:</b>			
		Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		

		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		
		Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
		Выполнять специальные беговые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки, метание предметов.		
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		
		Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
		Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			



		<p>Выполнение технических действий по овладению передачи волейбольного, баскетбольного мяча, индивидуальная работа с тренировочной стенкой.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол и футбол</p>		
--	--	--	--	--

<p><b>Тема 7.</b></p> <p><b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			,2
	<p><b>Практические занятия:</b></p>			
		<p>Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднимание 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.</p>		
		<p>Единоборства: приемы самообороны при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>			

		<p>Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах повторным методом, акробатических упражнений со страховкой.</p> <p>Работа с литературой по теме «Единоборства и боевые искусства»</p>		
<p><b>Тема 8.</b> <b>Комплексы занятия</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			,2
	<p><b>Практические занятия:</b></p>			
		<p>Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.</p>		
		<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>			
		<p>Выполнение упражнений из различных разделов физической подготовки повторным методом, сочетая на одном занятии не более 2 видов упражнений.</p>		
<p><b>Тема 9.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			,2
	<p><b>Практические занятия:</b></p>			

<b>Лыжная подготовка</b>		Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, подъемы, спуски.		
		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>			
		Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.		
<b>Тема 10. Основы физической и спортивной подготовки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			,3
		Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
<b>Тема 11.</b>  <b>Спорт в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		Наиболее популярные виды спорта. Краткая история Олимпийских Игр. Участие спортсменов нашей страны в летних и зимних Олимпиадах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
		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>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			

<b>Легкая атлетика</b>		Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
		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>			,3
		Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.		
<b>Тема 13. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		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;		
	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в			

		парах и тройках, учебная игра;		
		Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
		Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		,3
<b>Тема 14. Комплексные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			,2
	<b>Практические занятия:</b>			
		Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			,3
		Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
		Подготовка к итоговому занятию		

<b>Итог овое занятие</b>	Оценка уровня физической подготовки- выполнение нормативов(тестирование)		,3
<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>		<b>1 8</b>	
<b>Итог овый 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. Палтиевич, 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., Семеновой 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>
<i>Освоенные умения</i>	



<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 самостраховки;</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 возможности	Половое созревание (лет)	Возраст, лет	Оценка	
				Мальчики	Девушки

Скоростные	Бег 10 м, с	6 7	14 и выше 13	11-14, 10-14, 12	12 и 12	18 и выше 18	19-5, 19-5, 1	11 и 1	
Координационные	Белочный 10 м, с'3	6 7	13 и выше 12	10-7, 19-7, 1	12 и 11 14	14 и выше 14	13-8, 13-8, 1	17 и 16	
Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с места, см	6 7	130 и выше 140	195-205-210	180 и 190	110 и выше 110	170-180-190	160 и 160	
Выносливость	1-минутный Бег, м	6 7	1500 и 1500	1300-1400-1500	1100 1000	1300 и 1300	1050-1150-1250	1000 и 1000	
Гибкость	Наклон туловища из стояния	6 7	15 и выше 15	12-12	и ниже	10 и выше 10	12-14 12-14	и	

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из кола-во разши), на рой перекладине из лежа, количество раз (шки)	6 7	1 и ыше 2	9 10	и иже	8 и 8	3–15 3–15	и
---------	---	--------	-----------------	---------	----------	-------------	--------------	---

#### 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