

ПРИЛОЖЕНИЕ к  
ОПОП по специальности  
38.02.07 Банковское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

38.02.07 Банковское дело  
социально-экономический профиль

Разработчики:

Соболева Г.М. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Клочкова М.В. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

## 1. АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями 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.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы по подготовке специалистов среднего звена с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**(ЛРОП) Личностные результаты освоения программы: «Физическая культура» отражают:**

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) 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;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5) 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;
- 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9) 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;
- 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13) готовность к служению Отечеству, его защите.

**(МРОП) Метапредметные результаты освоения программы «Физическая культура» отражают:**

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) 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;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6) 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.

**(ПРОП) Предметные результаты освоения программы «Физическая культура» должны обеспечить:**

**(результаты освоения программы)**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) 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).

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной аттестации				Учебная нагрузка обучающихся, ч.		Распределение по курсам и семестрам															
		Экзамены	Зачеты	Диффер. зачеты	Другие формы	Максимальная	Самостоятельная	Обязательная			Семестр 1						Семестр 2						
								в том числе			17 нед						22 нед						
								Всего	Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.	Максим.	Самост.	Всего	в том числе			Максим.	Самост.	Всего	в том числе		
															Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.				Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.
1	2	3	4	5	9	11	13	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33
БД.06	Физическая культура			1 2		118		118	2	116		52		52	2	50		66		66		66	

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка			ЛРОП <sup>1</sup>	МРОП	ПРОП	Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические	Самостоятельная				Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>2</b>	<b>56</b>		1; 2; 3; 4; 5;6,7, 8,10, 11;12, 13	1;2; 3; 4; 5;	1; 2; 3; 4; 5;	1.1	1.1; 1.2; 1.3; 1.4	
<b>Тема 1.1</b> Введение.	1) Здоровый образ жизни с помощью физических упражнений: Роль физического воспитания в укреплении здоровья подростков; 2) Техника безопасности: Инструкция №50; 3) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		<b>2</b>								Опрос

<p><b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции. (первый и второй семестр)</p>	<p>1) Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону: Принятие положений по команде и по сигналу, бег 15-30 м. 2) Обучить движениям рук при беге: Имитация движения рук на месте и в движении. 3) Кроссовый бег в среднем темпе; Контрольный бег 4) Техника бега в горку: Положение тела при беге в горку. Ускорение 20-30м. Многоскоки. 5) Техника бега с горки: Положение тела при беге с горки. Ускорение 20-30м.</p>			12								Контрольные нормативы
<p><b>Тема 1.3</b> Бег на короткие дистанции. (первый и второй семестр)</p>	<p>1) Обучение технике бега с низкого старта: Бег из различных И.П. Выбегание с колодок без сигнала и по сигналу. 2) Обучение технике бега по прямой и повороту: Равномерно ускоренный бег 40-60 метров. Бег с входом в поворот и выходом на прямую. 3) Обучить технике финиширования: Пробегание финишной линии (грудью вперед, боком) 4) обучить технике бега в целом: Бег с низкого старта по прямой и повороту.</p>			12								Контрольные нормативы
<p><b>Тема 1.4</b> Метание гранаты. (первый семестр)</p>	<p>1) Обучить метанию гранаты с места (из –за головы); метание набивных мячей, ядер, гранаты, из-за головы 2 руками, затем одной рукой. 2) обучить метанию с места с отведенной рукой; метание малых</p>			8								Контрольные нормативы

	<p>мячей, гранаты, камней с весом 0,2-1кг стоя левым боком.</p> <p>3)Обучить правильному ритму последних трех бросковых шагов в сочетании с броском облегченным способом; метание набивных мячей, ядер, гранаты, камней двумя руками, затем одной рукой с трех шагов.</p> <p>4) Обучить метанию с трех шагов с предварительно отведенной рукой; метание всех предметов стоя левым боком к направлению броска.</p> <p>5)Обучить отведению снаряда в движении шагом, бегом, в сочетании с броском; Отведение гранаты на 2 шага, 4 шага, бросковые шаги прыжкообразно на 30-50 метров.</p> <p>6) Обучить метанию гранаты с разбега в целом; метание гранаты сочетая заключительную часть разбега с предварительной. Величина которой увеличивается постепенно(2,4,6 и т.д беговых шагов).</p>										
<p><b>Тема 1.5</b> Прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги). (второй семестр)</p>	<p>1)Обучить технике толчка: имитация движения ног при отталкивании, имитация сочетания движения рук и ног, имитация отталкивания с одного шага, отталкивание вверх с одного бегового шага.</p> <p>2)Обучить сочетанию разбега с толчком; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов, доставая рукой одноименные предметы. Прыжки в шаге через планку с трех, шести,8-10 беговых шагов.</p>			8							Контрольные нормативы



	<p>3) Обучить движениям прыгуна в полете; прыжки с 6,8-10,12 беговых шагов, прыжки в длину способом ножницы.</p> <p>4)Обучить технике приземления; прыжки в длину с места, прыжки в целом избранными способами с 6-8. 10-12 беговых шагов.</p> <p>5)Уточнить длину полного разбега и обучить технике прыжка в целом; Прыжки с 12 бег шагов, с постепенным увеличением длинны разбега. Прыжки с полного разбега.</p>										
<b>Тема 1.6</b> Эстафетный бег. (второй семестр)	<p>1) Техника передачи и приема эстафетной палочки :Передача и прием эстафетной палочки с верху, с низу на месте и в движении.</p> <p>2) Бег с эстафетной палочкой по прямой и повороту: Положение туловища при беге по повороту. Вход в поворот и выход из поворота. Ускорение 30-40м.</p>			<b>8</b>							Наблюдение практического выполнения упражнения; опрос.
<b>Тема 1.7</b> Специальная легкоатлетическая подготовка. (второй семестр)	<p>1) Круговая тренировка: упражнения по станциям на различные группы мышц.</p> <p>2) Упражнения на развитие физического качества - сила: упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах и со штангой.</p> <p>3) Упражнения на развитие качества-прыгучести; выпрыгивания из низкого приседа, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через набивные мячи, прыжки с места тройные, пятерные.</p> <p>4) Развитие качества координации; прыжки на короткой и длинной скакалке.</p>			<b>8</b>							Контрольные нормативы

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>				<b>29</b>		1; 2; 3; 4; 9; 10; 11;	1; 4; 5; 6	3; 4; 5;	1.1	1.1.	
<b>Тема 2.1</b> Теоретические сведения.	1) История возникновения и развития игры «Баскетбол». Изучение правил и истории игры. 2) Техника безопасности: Изучение правил поведения в спортивном зале при занятиях Баскетболом. 3) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4) Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			<b>1</b>							Опрос
<b>Тема 2.2</b> Передача и ведение мяча.	1) Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Упражнения в движении и на месте. 2) Передача мяча одной рукой от груди и плеча: Упражнения в движении и на месте. 3) Ведение мяча различными способами: Ведение мяча «змейкой», по прямой с остановкой и поворотом.			<b>6</b>							Контрольные нормативы

<b>Тема 2.3</b> Передвижения, остановки, повороты.	1) Стойки. Перемещения. Повороты; Передвижения в высоких и низких стойках баскетболиста. Перемещения с поворотами, крестным шагом, спиной, с поворотами на 180 и 360гр 2) Остановки различными способами: Остановка на 2 шага и на 1 шаг. Резкая смена передвижения или остановка по команде			2						Наблюдение практического выполнения упражнения;
<b>Тема 2.4</b> Техника бросков по кольцу.	1) Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 2) Бросок одной рукой от плеча; Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 3) Бросок по кольцу из различных положений и точек; трех. Двух очковые броски, бросок по кольцу в прыжке. 4) Броски по кольцу в движении ; видение с одного, двух шагов, проход к кольцу с центра с правой и левой стороны.			8						Контрольные нормативы
<b>Тема 2.5</b> Техника нападения и защиты.	1) Основные движения: стойка защитника, движение защитника правым и левым боком. 2) Индивидуальные действия в защите и нападении; элементарные финты. Работа в парах с заданием. 3) Подбор и добивание мяча в корзину; работа в парах.			4						Наблюдение практического выполнения упражнения;

<b>Тема 2.6</b> Игровая подготовка	1) Учебная игра с заданиями; игра с ведением и без ведения мяча. 2) Учебная игра с действиями в защите; игра попеременными командными действиями 3) Учебная игра с действиями в нападении. Игра 3*3 и 4*4		<b>8</b>								Учебная игра
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>31</b>		1; 2; 3; 4; 9; 10; 11;	1; 4; 5; 6	3; 4; 5;	1.1	1.1		
<b>Тема 3.1</b> Теоретические сведения	1) История игры, правила, теория судейства, разметка площадки, техника безопасности, предупреждение травматизма, значение разминки; Лекция, инстр №50, учеб лит-ра. 2) Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 3) Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4) Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		<b>1</b>								Опрос

<b>Тема 3.2</b> Стойки и перемещения.	1) Создать представление о стойке при подаче, приеме и передаче; высокие и низкие стойки. 2) Научить перемещениям на площадке; упражнения в ходьбе, в беге, остановки.			<b>6</b>						Наблюдение практического выполнения упражнения;
<b>Тема 3.3</b> Техника верхней передачи мяча.	1) Верхняя передача мяча над собой; Укрепление пальцев рук, контроль мяча над собой на месте и в движении. 2) Передача мяча в парах; упр с набивными мячами 3) Верхняя передача мяча через сетку; упражнения с волейбольными и набивными мячами через сетку.			<b>6</b>						Контрольные нормативы
<b>Тема 3.4</b> Нижняя передача мяча.	1) Передача мяча снизу двумя руками над собой; стойки, имитация приема. Прием мяча снизу. 2) Передача снизу в парах перемещение под мяч, передача мяча в стену. 3) Передача снизу через сетку; упражнения на удержание предметов. Передачи мяча через сетку.			<b>4</b>						Контрольные нормативы
<b>Тема 3.5</b> Подачи мяча.	1) Стойки при подаче; подбрасывание мяча, положение рук при подаче, упражнения с мячом имитация движений. 2) Упражнения на согласованность движений; выбрасывание и ловля мяча.			<b>6</b>						Контрольные нормативы

	3) Отработка подачи в парах через сетку; подачи мяча кистью, имитация подачи.										
<b>Тема 3.6</b> Игровая подготовка.	1) Игровая подготовка; Учебная игра 6*6:			<b>8</b>							Учебная игра
Промежуточная аттестация											Дифференцированный зачет
Всего часов			<b>2</b>	<b>116</b>							

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- 1.1. Спортивный зал №4: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.
- 1.2. Спортивный зал №5: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.
- 1.3. Спортивный зал №6: Тренажеры
- 1.4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

- 1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

- 2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт [URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)