

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Березовская Галина Валентиновна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 04.07.2023 13:56:28  
Уникальный программный ключ:  
0ed5140b01a1e984afd7d8fb6e90e9dfef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ**

(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Г. В. Березовская

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Базовая подготовка

Усть-Илимск, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО): 38.02.07 Банковское дело рабочего учебного плана, базовой подготовки, рабочего учебного плана, примерной программы учебной дисциплины.

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»  
Цикловая комиссия «Механизации, технологии и информатизации»

Разработчик:

Королькова И.Г.- преподаватель Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации» филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации»

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель Цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Т.А.Балабайкина

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 38.02.07 Банковское дело базовой подготовки.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл ППССЗ, базовая дисциплина БД.06.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций

### Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:  
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	1175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
лабораторные работы	-
практические занятия	115
контрольные работы	
консультации	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<b>Семестр I</b>	<b>55</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап разучивания и совершенствования.</b>			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.	2	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места; 2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции; 3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Обучить эстафетному бегу 4x100.	16	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Консультации</b>	2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	<b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с	16	ОК 1,2,3,4,8



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<p>оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств;</p> <p>3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью;</p> <p>4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа.</p>		
	<b>Консультации</b>	2	
Тема 1.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису;</p> <p>2. Ознакомить с правилами игры;</p> <p>3. Ознакомить с тактикой игры;</p> <p>4. Ознакомить и разучить технику подачи;</p> <p>5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева;</p> <p>6. Ознакомить с техникой одиночной игры;</p> <p>7. Ознакомить с техникой парной игры.</p>	17	ОК 1,2,3,4,8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<b>Семестр II</b>	<b>70</b>	
Тема 1.4. Баскетбол.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры.</p> <p>Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры;</li> <li>2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча;</li> <li>3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо;</li> <li>4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений;</li> <li>5. Провести учебные с игр с разбором ошибок;</li> </ol> <p>Изучение игры «Стритбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину;</li> <li>2. Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении;</li> <li>3. Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра;</li> <li>4. Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра;</li> <li>5. Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски.</li> </ol> <p><b>Консультации</b></p>	22	ОК 1,2,3,4,8
Тема 1.5. Мини - футбол.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости,</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря;	22	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Консультации</b>	2	
Тема 1.6. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		
	<b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2. Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу; 4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.	20	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Дифференцированный зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия

Спортивные залы:

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров

Оборудование учебного кабинета:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2012.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2012
5. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014.
6. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. – Издательство: Феникс, 2014. –(Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения во 2 семестре студенты получают зачет.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	
--	--	--