

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Ереванский филиал**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины БД.05 Физическая культура**

**код специальности 38.02.07 Банковское дело**

**форма обучения очная**

РПУД актуализирована – 2023 г.  
    Протокол заседания ПЦК № 6 от «12» января 2023 г.  
РПУД актуализирована – 2022 г.  
    Протокол заседания ПЦК № 6 от «11» января 2022 г.  
РПУД актуализирована – 2021 г.  
    Протокол заседания ПЦК № 1 от «26» августа 2021 г.  
РПУД актуализирована – 2020 г.  
    Протокол заседания ПЦК № 10 от «25» мая 2020г.  
РПУД актуализирована – 2019 г.  
    Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2019г.

**СОГЛАСОВАНА:**  
Предметной (цикловой) методической  
комиссией по дисциплинам  
гуманитарного блока

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования код специальность 38.02.07  
Банковское дело

Протокол № 10 от «24» мая 2018 года

Председатель предметной (цикловой)  
методической комиссии



/ С.О.Искаджян /

подпись

**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор филиала



/ Т.Р.Варданян /

подпись

**Составители (авторы):** Авагян Л.А,

**Рецензент:** Бегларян А.Д., преподаватель физкультуры, Национальный  
аграрный университет Армении



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....             | 6  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....          | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью ПСССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.07 Банковское дело**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ПСССЗ:

Учебная дисциплина **Физическая культура** относится к базовой части общеобразовательного учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

|   |    |              |
|---|----|--------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b> | 72 | часов        |
| включая:  |    |              |
| обязательная аудиторная учебная нагрузка          | 70 | часа         |
| самостоятельная работа                            |    | часов        |
| Консультации                                      |    | часов        |
| Промежуточная аттестация                          | 2  |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | 72 | <b>часов</b> |

## 2. СТРУКТУРА И 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>            | <b>72</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):</b> | <b>70</b>          |
| в том числе:   |                    |
| - теоретические занятия                                  | 10                 |
| - практические занятия                                   | 60                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>      |                    |
| <b>Консультации</b>                                      |                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>2</b>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены учебным планом) | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| 1                           | 2   | 3           | 4                |
| <b>Введение.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6           |                  |
|                             | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   |             | 1                |
|                             | 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  |             | 1                |
|                             | 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                     |             | 1                |
|                             | 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  |             | 1                |
|                             | <b>Практические занятия</b>   | 47          |                  |
|                             | <b>Самостоятельные занятия</b>  | 20          |                  |
|                             | <b>Консультации</b>   | 2           |                  |
| <b>Тема 1</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>  | 20          |                  |

|                                  |  |    |     |
|----------------------------------|--|----|-----|
| <b>Легкая атлетика</b>           | <b>Практические занятия</b><br>Комплексы общеразвивающих упражнений<br>Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.<br>Основы спортивной ходьбы   |    | 1,2 |
|                                  |  |    | 1,2 |
|                                  |  |    | 1,2 |
| <b>Тема 2</b><br><b>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b><br>Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.<br>Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.<br>Передача мяча в движении.<br>Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.<br>Игра на задней линии. Прием нападающего удара.<br>Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.<br>Совершенствование командных действий в защите.<br>Командные действия в нападении.<br>Прием, передача сверху – снизу.<br>Подача мяча сверху – снизу. | 20 |     |
|                                  |  |    | 1,2 |
|                                  |  |    | 1,2 |
|                                  |  |    | 1,2 |
|                                  |  |    | 1,3 |
|                                  |  |    | 1,3 |
|                                  |  |    | 1,3 |
|                                  |  |    | 1,3 |
|                                  |  |    | 1,3 |

|                  |  |    |     |
|------------------|--|----|-----|
|                  |  |    | 1,3 |
|                  |  |    | 1,3 |
| <b>Тема 3</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  |     |
| <b>Баскетбол</b> | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты   |    | 1,2 |
|                  | <b>Практические занятия</b>  | 22 | 1,2 |
|                  | Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении. |    | 1,2 |
|                  | Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.  |    | 1,2 |
|                  | Ведение мяча, проход в парах с защитником.   |    | 1,2 |
|                  | Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.   |    | 1,2 |
|                  | Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.  |    | 1,2 |
|                  | Обводка противника. Броски в прыжке.   |    | 1,2 |
|                  | Личная защита.   |    | 1,2 |
|                  | Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.  |    | 1,2 |
|                  | Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.   |    | 1,2 |
|                  |  |    | 1,2 |
|                  |  |    | 1,2 |
|                  |  |    | 1,2 |



|  |                               |            |  |
|--|-------------------------------|------------|--|
|  | <b>самостоятельная работа</b> | 22         |  |
|  | <b>консультация</b>           | 2          |  |
|  | <b>Всего:</b>                 | <b>117</b> |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24, 32 кг;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- мячи набивные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера.

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| № п/п      | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы  |
|------------|---|
| <b>I</b>   | <b>Основные источники</b>   |
| <b>1</b>   | <i>Морцинина, Д. В., Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морцинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: <a href="https://book.ru/book/945677">https://book.ru/book/945677</a></i> |
| <b>II</b>  | <b>Дополнительные источники</b>   |
| <b>1</b>   | <i>Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <a href="https://book.ru/book/947193">https://book.ru/book/947193</a></i> |
| <b>III</b> | <b>Интернет-ресурсы</b>   |
| <b>1</b>   | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации   |
| <b>2</b>   | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Федеральный портал «Российское образование»   |
| <b>3</b>   | <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»   |
| <b>4</b>   | <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> – Официальный сайт Олимпийского комитета России  |
| <b>5</b>   | <a href="http://goup32441.narod.ru">http://goup32441.narod.ru</a> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)                                    |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем Авагян Л.А.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде зачет с оценкой

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяце в от начала обучения.

Итоговой формой контроля является зачет с оценкой

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения  |
|--|---|
| <p><b>умения</b></p> <p>уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>выполнять технику игровых элементов на оценку</p> <p>организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> <p>составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья</p> | <p><b>Стартовый контроль:</b></p> <p>- выполнение тестов для определения уровня подготовленности.</p> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>- контрольные тесты</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>дифференцированный зачет</p> |
| <p><b>знания:</b></p> <p>о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>  | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценивание индивидуальных творческих проектов</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>- контрольные тесты</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>дифференцированный зачет</p>   |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                     |
|--|---|---------------------|
|  | балл (отметка)  | вербальный аналог   |
| более 91%  | 5   | отлично             |
| от 80% до 90%                                    | 4   | хорошо              |
| от 61% до 79%                                    | 3   | удовлетворительно   |
| Менее 60%  | 2   | неудовлетворительно |

**Разработчик(и):**  
**Авагян Л.А.**