

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
КАНАШСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

Утверждаю

Заместитель директора по

учебно-производственной работе

Т.М.Суханова /Т.М.Суханова/

« 30 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Канаш 2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.02 Страхование (по отраслям)

Разработчик:

Павлова Лидия Павловна, преподаватель Канашского филиала Финуниверситета.

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа  
Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 09 от «30» июня 2022 года

Председатель:  / Платонова Э.П. /

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на рабочую программу учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины, представленная на рецензию, разработана на основе ФГОС СПО. Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины (область применения рабочей программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины, количество часов на освоение рабочей программы дисциплины); структуру и содержание дисциплины (объем дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Коды формируемых компетенций: ОК 2,3,6,9.

Максимальная учебная нагрузка – 164 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов,
- самостоятельная работа – 46 часов.

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Содержание дисциплины соответствует требованиям к знаниям, умениям по дисциплине согласно образовательной программе по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

Условия реализации программы учебной дисциплины соответствуют современным условиям профессиональной деятельности выпускника.

Рекомендуемое информационное обеспечение соответствует актуальности и современности.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для применения в учебном процессе по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

Дата

30.06.2022



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям).

Программа дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Дисциплина формирует следующие общие компетенции:

ОК 2. Планировать и организовывать собственную профессиональную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Организовывать и планировать работы малых коллективов исполнителей.

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– Основы здорового образа жизни.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
Виды самостоятельной работы:	
- написание реферата	8
- выполнение упражнений, изучение правил соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)/судейство соревнований по различным видам спорта/ посещение спортивных секций/ участие в соревнованиях по видам спорта	110
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>10</b>	
	Содержание учебного материала	6	
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		1,2
	Самостоятельная работа обучающихся. Написание реферата по теме «ЗОЖ».	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>74</b>	
	Содержание учебного материала	36	
	1 Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		1,2,3
	2 Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	3 Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.		
	4 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение легкоатлетических упражнений, подготовка к сдаче контрольного норматива. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивной секции по легкой атлетике. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	38	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>40</b>	
	Содержание учебного материала	20	
	1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи		1,2,3

1	2	3	4
	<p>мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>3 Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>4 Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по волейболу, игра в волейбол. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.</p>	20	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>44</b>	
	Содержание учебного материала	22	
	1 Техника ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		1,2,3
	2 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
	3 Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по баскетболу, игра в баскетбол. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p>	22	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>40</b>	
	Содержание учебного материала	20	
	1 Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.		1,2,3



1	2	3	4
	2   Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	3   Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	4   Техника акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	20	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>10</b>	
	Содержание учебного материала	4	
	1   Судейство. Правила игры. Техника передачи и подачи волана. Жонглирование волана.		1,2,3

	Одиночная игра, парная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в бадминтон. Просмотр видеоуроков игры в бадминтон	6	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>16</b>	
	Содержание учебного материала	8	
	1 Судейство. Правила игры. Техника подачи и передачи мяча. Жонглирование волана. Одиночная игра, парная игра		1,2,3
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры в настольный теннис. Просмотр видео уроков игры в настольный теннис. Посещение спортивной секции по настольному теннису.	8	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>236</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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины Физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс, включающий спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; лыжная база с лыжехранилищем, лыжный инвентарь;

Технические средства обучения: музыкальный центр с микрофоном, монитор преподавателя, системный блок, комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-09867-7. – URL: <https://book.ru/book/943895>

3. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение : тесты : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2022. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-09945-2. – URL: <https://book.ru/book/943955>

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL: <https://book.ru/book/940094>

##### Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://minstm.gov.ru>

3. Федеральный портал «Российское образование» URL: <https://edu.ru>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России URL: <https://olympic.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>теоретическая проверка (написание реферата)</p>