

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе



Г.Р.Солохова

«28» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения – заочная

Москва – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Срок получения образования – 2 года 6 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

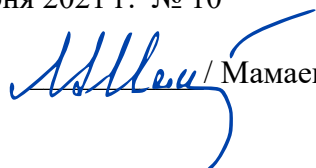
Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК

ГБПОУ г. Москвы «Пищевой колледж № 33»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол от «22»июня 2021 г. № 10

Председатель ПЦК

 / Мамаева М.И./

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), составленную преподавателем Московского финансового колледжа Финансового университета при Правительстве российской Федерации Симоновой О.Ю.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в котором сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля.

В основной части рабочей программы сформулированы цели и задачи, содержание каждой темы. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение обучающихся к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением обучающимися дополнительных заданий по темам программы. Системно-

деятельный подход к обучению отражен в содержании как теоретических, так и практических занятий. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Рабочая программа составлена грамотно и позволяет реализовать комплексный подход к процессу обучения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе Московского финансового колледжа.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,  
преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы

«Пищевой колледж № 33»

«23» сентябрь 2021 г.



С.И. Якушенко

*Подпись Якушенко С.И. заверено  
Ведущий специалист по кадрам  
Федосова Ю.В.*



**СОДЕРЖАНИЕ**

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01., ОК 02., ОК 03, ОК 04., ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 02.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	182
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Спорт в физическом воспитании студентов.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизические основы физической культуры и спорта.</li> <li>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции</li> <li>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия</li> <li>4. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела.</li> <li>5. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</li> <li>6. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.</li> </ol>	<b>22</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой (в том числе Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	22	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Освоение техники игры в волейбол. 2. Изучение правил игры в волейбол. 3. Написание рефератов по истории возникновения игры «Волейбол»	22	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

<b>прямого нападающего удара</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Техника прямого нападающего удара. 2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	16	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3.Совершенствование технических элементов в волейболе. 4. Реферат: Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия в волейболе.	20	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	20	

	<p>2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>		
<p><b>Тема 4.2.</b></p> <p><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг.</p> <p>4.Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	20	
<p><b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).</b></p>		20	
<p><b>Тема 5.1.</b></p> <p><b>Гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.</p> <p>2.Посещение спортивных секций, тренажерных залов.</p> <p>3.Производственная гимнастика. Пилатекс.</p> <p>4.Атлетическая гимнастика.</p> <p>5.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</p> <p>6.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.</p>	20	
<p><b>РАЗДЕЛ 6. Физическая культура в профессиональной деятельности</b></p>		20	

<b>Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Понятие, назначение и задачи ППФП. 2.Организация, формы и средства ППФП студентов. 3.Построение и особенности методики занятий ППФП	<b>20</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	<b>2</b>		
<b>Всего:</b>	<b>184</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжохранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>
2. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус, 2017.
3. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус 2016.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www/book.ru>

Дополнительная литература :

1. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. –М: Спорт, -2018.-226с.
2. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
4. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г-

5. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:            актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;            основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;            алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности            номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;            приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации            содержание актуальной нормативно-правовой</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;            выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;            ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.            Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</p> <p>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов</p>	<p>компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
---	--	--



<p>профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
---	--	--