

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

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе



Л.Н. Швец

« 29 » 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

38.02.06 Финансы

2018 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 38.02.06 Финансы среднего профессионального образования (далее-СПО) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015 г. (протокол №3).

Нормативный срок обучения - 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

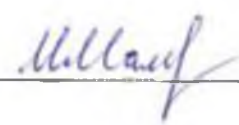
Разработчики:

Безрукова И.Ю., преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент: Юрина Н.А. – председатель комиссии общеобразовательных дисциплин Звенигородского финансового колледжа

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

Протокол № 10 от "22" июня 2018.

Председатель  /Мамаева М.И./

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» по специальности СПО 38.02.06 Финансы для студентов 1 курса на базе основного общего образования, составленную преподавателем Московского финансового колледжа Финансового университета Безруковой И.Ю.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы. Дисциплина относится к общеобразовательному учебному циклу.

Программа содержит паспорт рабочей программы, в котором сформулированы цели и задачи, а также изложена структура всего курса. Автор дает обоснование целесообразности выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля. Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

В основной части рабочей программы обозначены формируемые компетенции: ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение студентов к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных занятий по темам программы. Программа разбита на разделы (Легкая атлетика, Спортивные игры, Волейбол, Баскетбол, Лыжный спорт, ОФП, ППФП, Личная подготовка). Разработаны зачетные требования, нормативы по разделам 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.

Рецензент
Председатель комиссии
общеобразовательных
дисциплин




Н.А. Юрина

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 «Финансы».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

• предметных:

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

с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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».

Дисциплина формирует следующие **общие** компетенции:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

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

- цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
 - профессиональные риски, обусловленные спецификой труда;
 - средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- технику безопасности во время занятий спортивными играми;
 - технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
 - технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по

прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;

- виды эстафет, правила передачи эстафеты
- технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр;
- технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;
 - технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
 - распределение сил по дистанции.

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

- определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
 - самостоятельно развивать физические умения и навыки, связанные с будущей профессией;
- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
 - выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;
- выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- распределять силы при прохождении дистанции;
- соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
 - правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **124часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **124 часа**;

самостоятельной работы обучающихся 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
комбинаторные занятия	-
практические занятия	124
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Практическое занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессиональной-прикладной физической подготовки	6	1,2 3
Раздел 1. Легкая атлетика		36	2
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	10	2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старта и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	12	3
Тема 1.3. Метание мяча	Практическое занятие: Техника метания мяча. Ознакомление с техникой метания.	4	

	Изучение техники метания.		3
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	10	2,3 3
Раздел 2. Лыжная подготовка		12	2
Тема 2.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие: Техника попеременного двушажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двушажного хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	4	3
Тема 2.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие: Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу-плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.	4	3
Тема 2.3. Прохождение дистанции	Практическое занятие: Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	4	3
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		36	2
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	10	

сверху двумя руками	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		3
Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	10	3
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	10	3
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	6	
Раздел 4. Спортивные игры(баскетбол)		26	2
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	10	3
Тема 4.2. Комбинированные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	3
Тема 4.3 Штрафные броски	Практическое занятие: Изучение правильности	8	

двусторонняя игра	выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
Раздел 5. ОФП, ППФП		8	2
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	
Всего		124	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

помещение «Спортивный зал»,
оборудованного волейбольной сеткой, баскетбольными кольцами, лыжной базы, спортивной площадки.

технические средства обучения: музыкальный центр, персональный компьютер, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

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>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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

3.2.3. Дополнительные источники

1. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»
3. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Жигарева О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018
6. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017
7. Матвеев А.П. Физическая культура. М.: Издательство «Просвещение», 2020
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи нормативов, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, в том числе рефератов.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - профессиональные риски, обусловленные спецификой труда; - средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям. - технику безопасности во время занятий спортивными играми; - технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; - технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности; - виды эстафет, правила передачи эстафеты - технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол); 	<p>Сдача нормативов Рефераты Дифференцированный зачет</p>

- правила спортивных игр;
- технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;
 - технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
 - распределение сил по дистанции.

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельно развивать физические умения и навыки, связанные с будущей профессией;
- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
 - выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача

мяча, нападающий удар, блокирование;

- выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;

- распределять силы при прохождении дистанции;

- соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

- Правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.