

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 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 «Физическая культура»**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Москва – 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы 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.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. - преподаватель МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Зеркова В.А. - директор МБУ ДПО «Учебно-методический образовательный центр» г.о. Щелково

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

Протокол от «22» июня 2020 г. №10

Председатель ПЦК  М И. Мамаева

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности СПО 38.02.06 Финансы, составленную преподавателями Московского финансового колледжа Финансового университета Безруковой И.Ю; Симоновой О.Ю.

Рабочая программа общеобразовательной 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.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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

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

Рабочая программа содержит следующие структурные элементы: титульный лист; содержание; общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения студентами 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 студентов к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. 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:

Директор МБУ ДПО  
«Учебно-методический  
образовательный центр»  
г.о. Щелково



Зеркова Вера Алексеевна

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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

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

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

**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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	124
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	124
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	116
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия).</b>	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. Теория.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физкультура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03.,



<b>Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и урегулирования работоспособности.</b>	Личная и социальная-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.		ОК 06., ОК 07., ОК 08.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основы легкой атлетики, тестирование.</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта.</p> <p>Практическое занятие 3. Совершенствование техники стартового рывка, финиширования.</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м, 100м.</p> <p>Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м., 1000м.</p> <p>Практическое занятие 6. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка.</p> <p>Практическое занятие 7. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	<b>14</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.2. Прыжки.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Практическое занятие 8,9. Обучение технике разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину.</p> <p>Практическое занятие 10,11. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.</p>	<b>20</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

	<p>Практическое занятие 12,13. Обучение технике маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.</p> <p>Практическое занятие 14,15. Прыжки через скакалку. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Практическое занятие 16,17. Выполнение контрольных нормативов.</p>		
<b>Тема 2.3. Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 18. Разбег и замах при выполнении метаний теннисного мяча.</p> <p>Практическое занятие 19. Метание теннисного мяча на точность и дальность.</p> <p>Практическое занятие 20. Выполнение контрольных нормативов.</p>		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 21. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие 22. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Практическое занятие 23. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.</p> <p>Практическое занятие 24. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе</p>		
<b>Тема 3.2. Индивидуальные действия защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 25. Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Учебная игра в волейбол.		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03,

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК06, ОК07, ОК08.
	Практическое занятие 26. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча через сетку. Практическое занятие 27, 28. Учебно- тренировочная игра в волейбол.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 29. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Практическое занятие 30. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Практическое занятие 31. Попеременные лыжные ходы. Практическое занятие 32. Совершенствование техники скольжения и двухшажного поперечного хода. Практическое занятие 33. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности Практическое занятие 34. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Практическое занятие 35. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Практическое занятие 36. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Практическое занятие 37. Разгон, торможение. Практическое занятие 38. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	<b>20</b>	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 39. Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками,	<b>10</b>	

	<p>передач и бросков мяча в кольцо с места.</p> <p>Практическое занятие 40. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.</p> <p>Практическое занятие 41. Техника выполнения штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие 42. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Практическое занятие 43. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.2. Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 44. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места.</p> <p>Практическое занятие 45. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.</p> <p>Практическое занятие 46. Игра в отрыв.</p> <p>Практическое занятие 47. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие 48. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<p>Практическое занятие 49. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Практическое занятие 50. Индивидуальный и зонный прессинг.</p> <p>Практическое занятие 51. Индивид. игра в защите. Игра 1x1.</p> <p>Практическое занятие 52. Проверка умений и навыков. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие 53. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07.,
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		

<b>баскетбольным мячом.</b>	Практическое занятие 54. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок». Практическое занятие 55. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из-под кольца. Практическое занятие 56. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Практическое занятие 57. Проверка умений и навыков. Учебная игра Практическое занятие 58. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		ОК 08.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия).</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>124</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, лыжи и лыжные палки. 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, рекомендуемые 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>

#### 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](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»
3. [www.olympic.ru](http://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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Написание рефератов-сообщений.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся при проведении практических занятий. Оценка выполнения индивидуальных заданий, выполнение контрольно-тестовых нормативов.</p>