


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе


_____ Т.В.Круглова

«26» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Бузулук - 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 833.

Разработчик:

Дедловская Е.Г., преподаватель Бузулукского филиала

Рецензенты:


Уткин С.В., преподаватель Бузулукского филиала

Черкасова В.И., руководитель агентства АО ГСК «Югория»

Новокуйбышевского филиала в г. Бузулуке

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «12» мая 2022 г. № 10

Председатель ПЦК  Е.М. Евсюкова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области страхового дела.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки.

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

Дисциплина формирует следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - 236 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов;

самостоятельная работа – 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практические занятия	32	
	Обучение технике низкого старта.		
	Стартовый разгон.		
	Бег на короткие дистанции.		
		Повторить технику низкого старта.	36
		Техника бега по дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	2	
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения в паре с партнером.		
	Упражнения с гантелями.		
	Упражнения с набивными мячами.		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Практические занятия	22	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.		
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		
	Развитие силовой выносливости.		
	Комплекс силовых упражнений.		
	Выполнение ОРУ.		
	Комплексы упражнений на снарядах.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.		
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	58	
	Практические занятия		

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	60
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины «Физическая культура» требует наличия специальных спортивных объектов (в соответствии с ФГОС и ПООП).

Спортивный комплекс:

Спортивный зал, в состав которого входят:

Зал общей физической подготовки:

гиря-9шт., штанга-3шт., брусья, доска атлетическая-3шт., скамья под штангу со стойками, весы электронные-2шт., гриф-2шт., мостик гимнастический-2шт., стенка гимнастическая-10шт., стол для армреслинга, гантели-20шт., мат гимнастический жесткий-20шт., барьер легкоатлетический-10шт., мешок боксерский, пояс для тяжелой атлетики -2шт., гимнастический козел, тренажеры – 14 шт.

Теннисный зал:

стол для тенниса -7 шт., «Robo-Pong»-1шт., табло для настольного тенниса.

Зал для спортивных игр:

мяч волейбольный -20шт., мяч баскетбольный -30шт., сетка волейбольная- 2шт., ворота для гандбола., вышка судейская -2шт., скамья гимнастическая-20шт., спортивное табло, мяч медбол-10 шт., ракетка для большого тенниса -4 шт., ядро для толкания – 2шт., баскетбольные щиты – 2 шт.

Зал аэробики:

Мяч гимнастический- 12 шт. ролик гимнастический- 3шт., степ-платформа-15 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (СПО), 2022. (ЭБС book. ru)
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /– М.: КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)
3. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
4. С.И. Филимонова, Л.Б. Андрищенко, Г.Б. Глазкова. Физическая культура специальной медицинской группы: учебник/ М.: RUSCIENCE, 2022. (ЭБС book. ru)

Дополнительные источники:

1. Д.С.Алхасов Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / . – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. [Электронный ресурс]:электронный учебник.
2. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Физическая культура: учебник для СПО / 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.
3. А.А.Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента – М.:КНОРУС, 2022 (ЭБС book. ru)
5. Е.А. Киреева. Физическая культура. Практикум: учебник СПО / - М.: Русайнс, 2022. (ЭБС book. ru)

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России;
3. <http://kzg.narod.ru> - «Культура здоровой жизни»;
4. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4;
5. <https://www.gto.ru/> - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
- основы здорового образа жизни.	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности № 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)» (составитель Дедловская Е.Г.)

1. Соответствие Федеральному государственному образовательному стандарту образования по специальности № 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 «Страховое дело по отраслям» (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.июня 2014 г. №833)

2. Соответствие стандарту и требованиям к рабочей программе:

- по содержанию (определение места, роли, целей и задач дисциплины, оптимальное распределение времени, планирование самостоятельных занятий)

Дисциплина является профильной и входит в общеобразовательный цикл. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам по очной форме обучения, в соответствии с учебным планом.

- по построению (структурные элементы программы – титульный лист, оборотная сторона, содержание, основная часть)

Структурные элементы программы выдержаны. Содержание дисциплины состоит из следующих разделов: 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины; 2. Структура и содержание учебной дисциплины; 3. Условия реализации учебной дисциплины; 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

- по изложению (наличие и качество всех подразделов и разделов)

Программа включает в себя основные разделы дисциплины «Физическая культура».

- по оформлению (соответствие требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов)

Рабочая программа соответствует требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов.

3. Другие замечания, пожелания и предложения

Рекомендуется к применению в учреждениях СПО.

Рецензент:

Руководитель агентства АО ГСК
«Югория» Новокуйбышевского
филиала в г. Бузулук



Черкасова В.И.

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности №38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)», (составитель Дедловская Е.Г.)

1. Соответствие Федеральному государственному образовательному стандарту образования по специальности № 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 «Страховое дело по отраслям» (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.июня 2014 г. №833)

2. Соответствие стандарту и требованиям к рабочей программе:

- по содержанию (определение места, роли, целей и задач дисциплины, оптимальное распределение времени, планирование самостоятельных занятий)

Дисциплина является профильной и входит в общеобразовательный цикл. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам по очной форме обучения, в соответствии с учебным планом.

- по построению (структурные элементы программы – титульный лист, обратная сторона, содержание, основная часть)

Структурные элементы программы выдержаны. Содержание дисциплины состоит из следующих разделов: 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины; 2. Структура и содержание учебной дисциплины; 3. Условия реализации учебной дисциплины; 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

- по изложению (наличие и качество всех подразделов и разделов)

Программа включает в себя основные разделы дисциплины «Физическая культура».

- по оформлению (соответствие требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов)

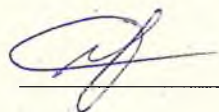
Рабочая программа соответствует требованиям стандарта по оформлению учебно-методических документов.

3. Другие замечания, пожелания и предложения

Рекомендуется к применению в учреждениях СПО.

Рецензент:

преподаватель Бузулукского
филиала Финуниверситета



С.В.Уткин