


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

**Калужский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

 О.М. Орловцева

«27» марта 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности 38.02.06 Финансы

Калуга 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Разработчики:

Шелегина Е.В. - старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рецензенты:

Добейко Наталья Ивановна, - зав. кафедрой «Теория и методика физического воспитания» Институт социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского, кандидат педагогических наук.

Акимова И.В. – старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

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

Протокол от «27» марта 2024 г. №07

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  Е.В. Денисова

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....                       | 4  |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....   | 4  |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....   | 5  |
| II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....  | 6  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....   | 7  |
| III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 13 |
| 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....   | 13 |
| 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....   | 14 |
| 3.2.1. Основная литература .....   | 14 |
| 3.2.2. Дополнительные источники .....  | 15 |
| 3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины ..... | 15 |
| IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 16 |

# I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 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 профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций (далее – ОК) по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы

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

| Код (ОК) | Наименование результата обучения   |
|----------|--|
| ОК 01    | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  |
| 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 04    | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами   |
| ОК 08    | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

Учебная дисциплина обеспечивает формирование следующих личностных результатов:

| Код (ЛР) | Формулировка   |
|----------|--|
| ЛР - 9   | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

| Код (ОК) | Знания   | Умения  |
|----------|--|---|
| ОК 01    | 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 | 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) |
| ОК 02    | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  | 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   |
| ОК 03    | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования   | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования   |
| ОК 04    | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности   |
| ОК 08    | 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   | 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  |

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объём<br/>в<br/>часах</b> |
|--|------------------------------|
| объём образовательной программы учебной дисциплины                         | <b>164</b>                   |
| объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем                | <b>116</b>                   |
| в том числе:   |                              |
| теоретическое обучение   | 6                            |
| лабораторные и практические занятия  | 110                          |
| лабораторные работы  |                              |
| контрольные работы   |                              |
| курсовая работа (проект)   |                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>48</b>                    |
| в том числе:   |                              |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)                     |                              |
| работа с материалами периодической печати                                  |                              |
| подготовка докладов, сообщений, рефератов                                  | 48                           |
| составление конспектов и презентаций                                       |                              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета /дифференцированного зачета</b> |                              |

## 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>Введение.</b>               | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Правила техники безопасности при занятии физической культурой.                                | 6             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»   | 2             |   |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> |   | <b>24</b>     | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b>                 |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).<br><b>Практическое занятие.</b>                               | 2             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»  | 2             |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.<br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»<br><b>Практическое занятие.</b> | 4             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение технике низкого старта.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2             | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».  | 2             |   |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».  | 2             |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b>   | 2             | ОК 01, ОК 02,   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | Стартовый разгон.<br><b>Практическое занятие.</b>   |           | ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Бег на короткие дистанции.  | 2         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Техника бега по дистанции.  | 2         |   |
| <b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> |   | <b>36</b> | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Общеразвивающие упражнения.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы»  | 2         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>составление комплекса физических упражнений на гибкость.  | 2         |   |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Упражнения с гантелями.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Упражнения с набивными мячами.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>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).<br><b>Практическое занятие.</b> | 4         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Упражнения для коррекции зрения.  | 4         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Упражнения с обручем (девушки).   | 2         |   |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему:<br>«Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений»   | 4         |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Развитие силовой выносливости<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Комплекс силовых упражнений.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9          |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Выполнение ОРУ.   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,                        |



|                                |   |           |   |
|--------------------------------|---|-----------|---|
|                                | <b>Практическое занятие.</b>  |           | <b>ОК 08 ЛР 9</b>                                     |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».  | 2         |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
| <b>Тема 3. Спортивные игры</b> |   | <b>38</b> | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».   | 2         |   |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему:<br>«Виды передач в волейболе»   | 2         |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Волейбол».   | 2         |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.  | 2         |   |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.<br><b>Практическое занятие.</b> | 4         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |
|                                | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Баскетбол. 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<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4         | <b>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08 ЛР 9</b> |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Баскетбол».  | 2         |  |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.<br><b>Практическое занятие.</b>                                     | 4         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему: «Мини-футбол».  | 2         |  |
| <b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b> |   | <b>22</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.<br><b>Практическое занятие.</b> | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».  | 2         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: « Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.».  | 2         |  |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,                                |

|                                   |   |           |  |
|-----------------------------------|---|-----------|--|
|                                   | Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.<br><b>Практическое занятие.</b>      |           | ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9                  |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br><b>Практическое занятие.</b> | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.<br><b>Практическое занятие.</b>                         | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>- написание реферата на тему: «Гигиена личности».   | 2         |  |
| <b>Тема 5. Силовая подготовка</b> |   | <b>36</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Специальные физические упражнения,   | 2         | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,               |

|  |   |            |  |
|--|---|------------|--|
|  | укрепляющие мышцы ног.<br><b>Практическое занятие.</b>  |            | ОК 08 ЛР 9                                   |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение развитию общей и силовой выносливости.<br><b>Практическое занятие.</b>  | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.<br><b>Практическое занятие.</b>   | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.<br><b>Практическое занятие.</b> | 4          | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 ЛР 9 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>написание реферата на тему:<br>« Тяжелая атлетика».   | 2          |  |
| Курсовая работа (если предусмотрено)<br><i>Тематика курсовых работ</i> |   |            |  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачёта   |   |            |  |
| <b>ВСЕГО</b>   |   | <b>164</b> |  |

**III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

**3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный комплекс:**

**Спортивный зал.**

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные –

16 шт.

Мячи баскетбольные –

15 шт.

Сетка волейбольная –

2 шт.

Кольца баскетбольные –

4 шт.

Маты гимнастические –

10 шт.

Скамьи – 8 шт.

Шведская стенка - 6 шт.

Брусья - 1 шт.

Турник - 2 шт.

Мячи набивные - 10 шт.

Палки гимнастические - 30 шт.

Пояс атлетический - 4 шт.

Утяжелители - 4 шт.

Скакалки - 20 шт.

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации -

**Кабинет общегуманитарных наук**

Оснащение

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Стулья – 29 шт.

Кресло для преподавателя- 1 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Библиотека

Оснащение

Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный – 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Читальный зал с выходом в интернет

Оснащение

Специализированная мебель:

Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 8 шт.

## **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

### **3.2.1. Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/515146>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517442>

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434>
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>

### 3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

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

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

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Формы, методы контроля и оценки   |
|---|---|---|
| <p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</li> </ul> | <p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> -</p> | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельно й работы, прием зачетных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– зачёт, дифференцированный зачет</li> </ul> |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>специальности, средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- 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;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- 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.</li> </ul> | <p>студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно» -</b> студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p> |  |
|--|--|--|

Преподаватель  Шелегина Е.В.