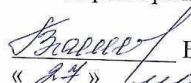


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)

Сургутский финансово-экономический колледж  
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.  
« 24 » мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 Физическая культура

38.02.06 Финансы


Сургут – 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы, разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - ПООП СПО) по специальности 38.02.06 Финансы, разработанной Московским финансовым колледжем Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» в 2018 году

Разработчик: Жулепов Владимир Иванович, к.п.н., доцент.

Рецензент: А.С. Снегирев, к.п.н. доцент бюджетного государственного высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от «24» мая 2019 г. № 13  
Председатель ПЦК  Л.М. Талипова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является учебной дисциплиной обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основ здорового образа жизни;</p> <p>Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средств профилактики перенапряжения;</p> <p>Стандартов антикоррупционного поведения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	ОК02, ОК03, ОК04,
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на занятиях		

<b>и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</b>	легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		ОК06, ОК07, ОК08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м.	2	
	3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м.	2	
4. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
1. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий			
<b>Тема 2.2. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	
	2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.	2	
	3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	2	
4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
1. Про бегание дистанций 30м, 60м, 100м на скорость.			

	2.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий		
<b>2.3. Метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.	2	
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	3. Метание теннисного мяча на точность и дальность.	2	
4. Выполнение контрольных нормативов.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	
	2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.	2	
	3. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	

<b>Тема 3.2</b> <b>Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	
	2. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.	2	
	3. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол.	2	
4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	2. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	
	3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07,
	Техника владения баскетбольным мячом.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	



<b>мячом.</b>	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца.	2	ОК08.
	2. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.	2	
	3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1.Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. 4.Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1.Прием мяча с подачи двумя руками. 2.Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. 3.Учебная игра в волейбол. 4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	2 2 2 2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Проверка умений и навыков.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. 2. Круговая тренировка. 3. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1.Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. 2.Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. 3.Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	18	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный	2	

	классический ход и попеременные лыжные ходы.		
	2.Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	Передвижение по пересеченной местности.	2	
	3. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина.		
	4. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
	5. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений.	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	
	Разгон, торможение.		
6. Техника и тактика бега по дистанции.	2		
7. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.			
8. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. Выполнение комплексов упражнений.	8		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал оснащенный оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;
- устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;

- стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
- комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
- ферма для игрового баскетбольного щита;
- мат гимнастический;
- кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
- вышка судейская;
- кольцо б/б с амортизацией;
- гимнастическая шведская стенка;
- скакалки;
- секундомеры;
- музыкальный центр;
- микрофон;
- лыжная база;
- лыжехранилище.

Зал настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

- Znanium <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>;
- ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>;
- Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>;
- ВООК.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>;
- Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>.

#### 3.2.1. Основные источники

1. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / Никитушкин В.Г.; Суслов Ф.П. [Электронный ресурс]– М: Спорт -2018. – 319 с.

#### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник (СПО) / Кузнецов В.С.; Колодницкий Г.А. [Электронный ресурс] – М.: Кнорус, 2019. – 256 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. – 424с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - 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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Собеседование

перенапряжения.		
<p>Умения:</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>Принятие нормативов.</p>