

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 _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

38.02.06 Финансы

Москва - 2019

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 Финуниверситета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финуниверситета

Рецензент:

Камарзина Т.В, директор ГБОУ школа №1383

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

Протокол № 10 от «24» июня 2019 г.

Председатель ПЦК М.И. Мамаева (Мамаева М.И.)

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 ГБОУ школы № 1383



Камарзина Т.В.

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**

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	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
Раздел 1. Теория.		8	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физкультура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание учебного материала</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>	2	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Содержание учебного материала</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>	2	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 1.3. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и урегулирования работоспособности.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Личная и социальная-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.</p>	2	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 1.4. История Олимпийского движения.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>История возникновения Олимпийских игр. Традиции, виды спорта. Современные традиции и олимпийская символика.</p>	2	

Раздел 2. Легкая атлетика.		40	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	14	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основы легкой атлетики, тестирование.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники стартового рывка, финиширования.	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м, 100м.	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м.,1000м.	2	
	Практическое занятие 6. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка.	2	
Практическое занятие 7. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.	2		
Тема 2.2. Прыжки.	Содержание учебного материала	20	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическое занятие 8,9. Обучение технике разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину.	4	
	Практическое занятие 10,11. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.	4	
	Практическое занятие 12,13. Обучение технике маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	4	
	Практическое занятие 14,15. Прыжки через скакалку. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.	4	
	Практическое занятие 16,17. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	6	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07.,

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	ОК 08.
	Практическое занятие 18. Разбег и замах при выполнении метаний теннисного мяча.	2	
	Практическое занятие 19. Метание теннисного мяча на точность и дальность.	2	
	Практическое занятие 20. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Волейбол.		14	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	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.	2	
	Практическое занятие 22. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.	2	
Практическое занятие 24. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	2		
Тема 3.2. Индивидуальные действия защите и нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 25. Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Учебная игра в волейбол.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала	4	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 26. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча через сетку.	2	
	Практическое занятие 27. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	2	

Раздел 4. Баскетбол.		40	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	10	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<p>Практическое занятие 28. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования.</p> <p>Практическое занятие 29. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.</p> <p>Практическое занятие 30. Попеременные лыжные ходы.</p> <p>Практическое занятие 31. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода.</p> <p>Практическое занятие 32. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности</p> <p>Практическое занятие 33. Повороты, торможения, спуски, подъемы.</p> <p>Практическое занятие 34. Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>Практическое занятие 35. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.</p> <p>Практическое занятие 36. Разгон, торможение.</p> <p>Практическое занятие 37. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.</p>	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		20	
Тема 5.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	20	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	<p>Практическое занятие 38. Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.</p> <p>Практическое занятие 39. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.</p> <p>Практическое занятие 40. Техника выполнения штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие 41. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Практическое занятие 42. Выполнение контрольных нормативов по техническим</p>	10	

	элементам в баскетболе.		
Тема 5.2. Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 43. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Практическое занятие 44. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Практическое занятие 45. Игра в отрыв. Практическое занятие 46. Учебная игра в баскетбол. Практическое занятие 47. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	10	
Тема 5.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 48. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Практическое занятие 49. Индивидуальный и зонный прессинг. Практическое занятие 50. Индивид. игра в защите. Игра 1x1. Практическое занятие 51. Проверка умений и навыков. Учебная игра. Практическое занятие 52. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	10	
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	10	ОК 02., ОК 03., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 53. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок». Практическое занятие 54. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из-под кольца. Практическое занятие 55. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Практическое занятие 56. Проверка умений и навыков. Учебная игра	10	

	Практическое занятие 57. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия).		2	
Всего		124	

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, лыжный инвентарь. 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 - 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<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>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<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>