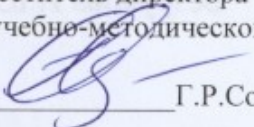


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


Г.Р.Солохова

«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Форма обучения –заочная

Москва – 2023

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

Нормативный срок обучения - 2 года 6 месяцев на базе среднего общего образования.

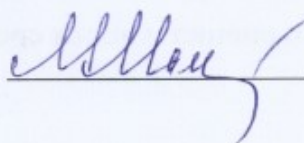
Разработчик:

Безрукова И.Ю. – преподаватель ВКК

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

Протокол от «20» июня 2023 г. №10

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



М И. Мамаева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

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 студентов во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	162
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 студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры		12	
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <ol style="list-style-type: none"> 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 4. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 5. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 6. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. 	12	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		12	

Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой (в том числе Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	12	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Раздел 3. Волейбол		58	
Тема 3.1. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Самостоятельная работа студентов: 1. Освоение техники игры в волейбол. 2. Изучение правил игры в волейбол. 3. Написание рефератов по истории возникновения игры «Волейбол»	22	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

Техника выполнения прямого нападающего удара	Самостоятельная работа студентов: 1.Техника прямого нападающего удара. 2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	16	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов: 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3.Совершенствование технических элементов в волейболе. 4. Реферат: Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия в волейболе.	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Раздел 4. Баскетбол		40	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов: 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. 2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	20	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Содержание учебного материала			

Тема 4.2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Самостоятельная работа студентов: 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по баскетболу. 3.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг. 4.Индивидуальные тактические действия в нападении. 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		20	
Тема 5.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов: 1.Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. 2.Посещение спортивных секций, тренажерных залов. 3.Производственная гимнастика. Пилатекс. 4.Атлетическая гимнастика. 5.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 6.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
РАЗДЕЛ 6. Физическая культура в профессиональной деятельности		20	
Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).	Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов: 1.Понятие, назначение и задачи ППФП. 2.Организация, формы и средства ППФП студентов. 3.Построение и особенности методики занятий ППФП	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9,

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	ЛР 11, ЛР 14
Всего:	184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
 - щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
 - оборудование для силовых упражнений;
 - оборудование для занятий аэробикой;
 - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
 - мячи для тенниса,
 - дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- техническими средствами обучения:
- музыкальный центр с микрофоном,
 - электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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> (дата обращения: 24.05.2023).

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> (дата обращения: 24.05.2023).

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> (дата обращения: 24.05.2023).

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.ura.it.ru/bcode/517434> (дата обращения: 24.05.2023).

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.ura.it.ru/bcode/520092> (дата обращения: 24.05.2023).

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.ura.it.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2023).

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;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ¹
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и

¹ Контрольно-тестовые нормативы вырабатываются образовательной организацией, могут различаться в зависимости от контингента обучающихся и региона обучения и отражаются в фонде оценочных средств по дисциплине.

		освоенных умений и навыков.
--	--	-----------------------------