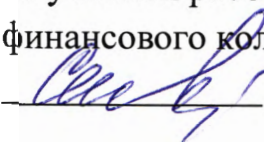


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе Московского
финансового колледжа

 С.М. Симонова

«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

Москва – 2024

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

Разработчики:

Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

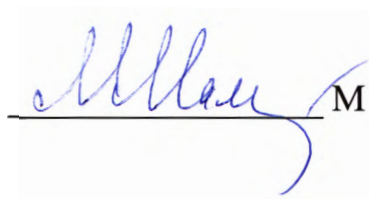
Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель 1КК

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

Протокол от «29» мая 2024 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



М И. Мамаева

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

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 по специальности 38.02.06 Финансы

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	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 дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	164
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	108
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	48
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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		10	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	8	
РАЗДЕЛ 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		68	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

в длину с места»	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Практическое занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
	Самостоятельная работа студентов 1.Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	

	3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Практическое занятие 10. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Практическое занятие 11. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Практическое занятие 12. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 13. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 14. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Практическое занятие 15. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	6	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 16. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	

	2. Практическое занятие 17. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 21. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	

	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		24	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30 Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).	6	

	2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		60	
Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	

	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	6	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа	2	

	производственной гимнастики.		
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	8. Практическое занятие 53. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	9. Практическое занятие 54. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
Самостоятельная работа студентов, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.			

4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Всего:	164	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: 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:

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 для использования в образовательном процессе.

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: 24.05.2024).

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: 24.05.2024).

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: 24.05.2024).

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> (дата обращения: 24.05.2024).

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> (дата обращения: 24.05.2024).

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> (дата обращения: 24.05.2024).

4. Контроль и оценка результатов освоения 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 студентов 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
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов 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 студентов и освоенных умений и навыков.