

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Пермский филиал Финансового университета

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала
по УМР, к.э.н.



/Н.В.Галкина/

«27» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 38.02.06 Финансы

(на базе основного общего образования)

Пермь – 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018г. № 65, а также Примерной основной образовательной программы по данной специальности.

Организация-разработчик рабочей программы: Пермский финансово-экономический колледж – филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Разработчик:

Дедов Роман Игоревич, преподаватель Пермского филиала Финуниверситета

Рецензент:

Румянцева Светлана Васильевна, преподаватель ГБПОУ «Пермский торгово – технологический колледж».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин Пермского финансово-экономического колледжа – филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ».

Протокол от « 27 » июня 2024 г. № 11

Зав. кафедрой, к.п.н.



М.Л. Катаева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «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 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК. 6 Работать в коллективе и команде эффективно общаться с коллегами, руководством потребителями

ОК. 10 Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

ОК. 11 Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

ОК. 12 Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения, в т.ч. с применением элементов дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии и электронное обучение предусматривает возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для студентов данной категории предлагается выполнение нагрузки с уменьшенным вариативным объемом. Также студентам предлагается выполнить теоретический курс.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках реализации учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

<i>Код ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК. 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной

		физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК. 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
ОК. 6	Работать в коллективе и команде эффективно общаться с коллегами, руководством потребителями	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со студентами в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
ОК.10	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
ОК.11	Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.	бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом

		требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
ОК.12	Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
1.Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
а) занятия по дисциплине	118
- в том числе практические занятия	116
б) промежуточная аттестация в форме зачета	-
2.Самостоятельная работа обучающихся	42

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. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала 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	2	ОК. 2 – ОК. 11

	обороне» (ГТО).		
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника безопасности на занятии Легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий		
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30 м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м . Совершенствование техники бега на дистанцию 500м . Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий		
	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 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.		
	Самостоятельная работа: - посещение спортивных секций	10	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий		

	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Баскетбол		26	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	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.		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	4	ОК. 2 – ОК. 11
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий		

	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа: -посещение спортивных секций	8	
Раздел 4. Волейбол		26	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий		
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	6	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий		
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	6	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий		

	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК. 2 – ОК. 11
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа: -посещение спортивных секций	8	
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
Тема 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	14	ОК. 2 – ОК. 11
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий		
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	Самостоятельная работа: -посещение спортивных секций	8	
Раздел 6. Лыжная подготовка		18	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	8	ОК. 2 – ОК. 11

Лыжная подготовка	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)).	8	
	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	4	
	Самостоятельная работа: -посещение спортивных секций	8	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

1. Спортивный зал, оснащенный оборудованием, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

2. Открытая спортивная площадка

3. Стрелковый тир (место для стрельбы)

Для занятий лыжным спортом, лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Технические средства обучения, музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
2. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. - М.: КноРус, 2018.-272с.
3. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018.-226с. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана 2017.-272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» /Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г.-272с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012.-385с.
3. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	перенапряжений	
<i>Умения:</i> - 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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей
38.02.07 Банковское дело, 38.02.06 Финансы,
38.02.01 Экономика и Бухгалтерский учёт (по отраслям).

Автор – составитель программы преподаватель Пермского финансово-экономического колледжа-филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» Дедов Р.И.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов средних специальных учебных заведений. Рабочая программа составлена на основе примерной программы дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для специальностей 38.02.07 Банковское дело, 38.02.06 Финансы, 38.02.01 Экономика и Бухгалтерский учёт (по отраслям)

соответствует современным требованиям к её структуре, минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по вышеперечисленным специальностям, соответствует предъявляемым требованиям к структуре и содержанию, представленной необходимыми составляющими, содержит взаимосвязь теоретических положений и практических навыков.

В данной программе определены цели и задачи курса, раскрыты значение курса, для подготовки специалистов, общие положения, требования к знаниям и умениям, чётко сформулированы роль и место физической культуры в жизни человека.

Содержание учебной дисциплины представлено в виде разделов и тем:

- Теоретический раздел раскрывает общие проблемы предмета, включает основные понятия, термины, ведущие научные идеи, принципы, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, формирует личностное отношение к изучаемому предмету.
- Практический раздел направлен на использование полученных знаний, приобретение необходимого опыта, на дальнейшее совершенствование физических качеств, приобретённых на уроках, на познание и раскрытие резервов своего организма.
- Контрольный раздел определяет учёт результатов учебной деятельности студентов через сдачу контрольных нормативов, результатов по физической культуре и спорту.
- Самостоятельная работа предполагает формирование умений применить полученные знания в практической жизни.

Использование разнообразных форм и методов физического воспитания создание условия для выполнения студентами объема двигательной деятельности, необходимой для нормального функционирования организма.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для преподавания учебной дисциплины в среднем профессиональном учебном заведении для данных специальностей.

Рецензент

преподаватель высшей категории
КГАПОУ «Пермский
торгово-технологический колледж»



С.В.Румянцева