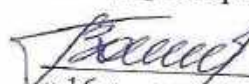


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.
« 16 » мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

38.02.06 Финансы

Сургут – 2024 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: Пономарев Дмитрий Алексеевич, преподаватель

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 «13» мая 2024 г. №12

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.	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 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	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
самостоятельная работа	162
консультация	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-

2.2. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Объем в часах	Самостоятельная работа	Теоретическое обучение	Практические занятия
Основы физической культуры. Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Гимнастика. Лыжная подготовка.	164	162	2	-
Консультации	-			
Экзамен	-			
Всего, час	164	162	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. Основы физической культуры		2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	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	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка,	2	

	финиширования. 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м. 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени	2 2 4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	
	2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	2 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	
2.3. Метания	Самостоятельная работа обучающихся 1. Про бегание дистанций 30м, 60м, 100м на скорость. 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Содержание учебного материала	8	
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	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	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	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 и лабораторных работ	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	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.

	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	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	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	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий 2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Содержание учебного материала	6	
	Техника владения баскетбольным мячом.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца.	2	
	2. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.	2	
	3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	8	OK 02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6	OK02,

Групповые взаимодействия в нападении.	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07,
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	

	1. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. 2. Круговая тренировка. 3. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2 2 2	ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка		26	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	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)).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 2. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. 3. Повороты, торможения, спуски,	2 2 2	

	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. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		164	

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>;
- BOOK.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.; Суелов 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;	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Собеседование

- средства профилактики перенапряжения.		
Умения: - 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.	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Принятие нормативов.