

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

**Владикавказский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Владикавказского филиала  
Финуниверситета

З. К. Айларова З.К. Айларова  
« 30 » июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Владикавказ – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Разработчики:

Базгадзе Сергей Владиславович, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «23» июня 2023 г. № 11

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин

Бестаева Э.В. Бестаева

## 1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «ОПБ.07 Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих компетенций	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	78
Объём работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	
консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. «Лёгкая атлетика».		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. «Техника безопасности на уроках физической культуры».	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Техника высокого и низкого старта».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение и освоение элементов техники высокого и низкого старта».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. «Техника бега на короткие дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение и ознакомление с особенностями и спецификой техники бега на короткие дистанции».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. «Техника бега на средние дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Освоение и ознакомление с особенностями и спецификой техники бега на средние дистанции».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. «Старт и стартовый разгон».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике стартового ускорения и стартового разгона».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.6. «Бег по дистанции, финиширование».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение техники финиширования и бега по дистанции».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.7. «Техника прыжка в длину с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.8. «Техника толчка и приземления».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Изучение техники прыжка, отталкивания от планки, приземления и обучение технике толчка».	2	ОК 04, ОК 08

Тема 1.9. «Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Изучение техники эстафетного бега и обучение передачи эстафетной палочки».	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. «Спортивные игры (волейбол)».		12	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. «Правила игры в волейбол».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение командным действиям в игре».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. «Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. «Техника передачи мяча в парах».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. «Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. «Техника передачи мяча в парах».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. «Техника подачи мяча».	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике подачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. «Спортивные игры (баскетбол)».		8	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. «Правила игры в баскетбол».	Содержание учебного материала. Ознакомление студентов с правилами игры в баскетбол, расположение игроков на площадке. Обучение техники игры в баскетбол.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. «Техника ведения и передачи мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. «Техника защиты и нападения».	Содержание учебного материала. Изучение и обучение технике защиты и нападения.	2	ОК 04, ОК 08

Тема 3.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение техникой защиты и нападения. Эффективное взаимодействие с игроками в команде».	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. «Спортивные игры (волейбол)».		12	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. «Техника нападающего удара».	Содержание учебного материала. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. «Техника прыжка при нападающем ударе».	Содержание учебного материала. Обучение прыжку при нападающем ударе.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. «Техника верхней прямой подачи».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике верхней прямой подачи».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. «Техника защитных действий в игре».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике защитных действий при подаче. Защитные действия при нападающем ударе».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. «Техника защитных действий возле сетки».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике защитных действий возле сетки. Учебная игра».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. «Блокирование нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике блокирования нападающего удара. Обучение двойному блокированию нападающего удара. Учебная игра».	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. «Спортивные игры (баскетбол)».		12	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. «Штрафные броски».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Изучение выполнения штрафных бросков. Отработка штрафных бросков».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Изучение правил двусторонней игры. Попадание в кольцо со штрафной линии».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. «Совершенствование техники штрафных бросков и двусторонней игры».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка техники штрафных бросков в двусторонней игре».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.4. «Техника выполнения бросков в прыжке и в движении».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения бросков в прыжке и в движении».	2	ОК 04, ОК 08

Тема 5.5. «Техника выполнения броска двумя руками снизу и в движении».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения броска двумя руками снизу и в движении».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.6. «Техника ведения мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике ведения мяча. Обучение технике ведения мяча с высоким и низким отскоком. Совершенствование техники ведения мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля».	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. «Лёгкая атлетика».		16	ОК 04, ОК 08
Тема 6.1. «Техника кроссового бега».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике кроссового бега».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. «Техника бега по прямой».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ознакомление с техникой бега по прямой».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. «Техника преодоления поворотов».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ознакомление с техникой преодоления поворотов».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. «Техника и тактика распределения усилий в беге на длинные дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ознакомление с техникой и тактикой распределения усилий в беге на длинные дистанции».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.5. «Техника прыжка в длину с разбега».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике прыжка в длину с разбега».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.6. «Техника разбега с последующим переходом в фазу отталкивания».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике разбега с последующим переходом в фазу отталкивания и выполнение подводящих упражнений к ним».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.7. «Техника толчка в прыжках в длину с разбега».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники толчка в прыжках в длину с разбега».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.8. «Техника приземления».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники приземления и выполнение подводящих упражнений».	2	ОК 04, ОК 08
Курсовой проект (работа) (если предусмотрен) Тематика курсового проекта (работы)			
Консультации			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		78	



### 3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение: в соответствии с ФГОС СПО: спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.;

техническими средствами обучения:

- табло судейское – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Znanium.com – Текст: электронный.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - <https://znanium.com/catalog/product/2089967>. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Znanium.com – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва: Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Znanium.com – Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b></p> <p><b>освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> </ul> <p><b>освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p>Оценка <b>«отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b> - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка самостоятельной и творческой работы,</li> <li>-приём зачётных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b></p>

	<p>Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p>Оценка «<b>неудовлетворительно</b>» - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
--	--	--