

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

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 Т.В.Круглова

(подпись)

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Бузулук – 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Разработчик:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Председатель предметно-цикловой комиссии



Е.М.Евсюкова

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- обеспечение сформированности представлений о социальных, культурных и исторических факторах становления физической культуры;
- обеспечение сформированности умений применять полученные знания при решении различных заданий;
- обеспечение сформированности представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры и использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Общие компетенции:

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов;
- самостоятельная работа – 118 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	118
теоретические занятия	6
практические занятия	112
лабораторные занятия	*
контрольные работы	*
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа студента	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа студентов	Объем в часах
1	2	3
Тема 1. «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала	36
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	

	Практические занятия:	32
	1.Обучение технике низкого старта.	4
	2. Стартовый разгон.	4
	3. Бег на короткие дистанции.	8
	4. Повторить технику низкого старта.	8
	5.Техника бега по дистанции.	8
	Самостоятельная работа студентов: Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.	36
Тема 2. «Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов»	Содержание учебного материала	22
	1. Общеразвивающие упражнения.	
	2. Упражнения в паре с партнером.	
	3. Упражнения с гантелями.	
	4.Упражнения с набивными мячами.	
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	
	Практические занятия:	22
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	3. Развитие силовой выносливости.	2
	4. Комплекс силовых упражнений.	2
	5. Выполнение ОРУ.	2
	6.Комплексы упражнений на снарядах.	12

	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.</p>	22
Тема 3. «Спортивные игры»	Содержание учебного материала	60
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	58
	Практические занятия:	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	30
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	28
	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на развитие физических качеств, техника физических упражнений.</p>	60
Всего:		236 часов

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимуму материально-технического обеспечению

Реализация дисциплины «Физическая культура» требует наличия специальных спортивных объектов (в соответствии с ФГОС и ПООП).

Оборудование кабинета физической культуры:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, степы;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, мантишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера.

Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023. (ЭБС book. ru)

2. А.П. Матвеев, Е.С. Палехова - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022. (ЭБС book.ru)

3. Г.И. Погадаев - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022. (ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (СПО), 2022. (ЭБС book. ru)

2. А.А. Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

3. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)

5. <https://www.gto.ru/> - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а

также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
- основы здорового образа жизни.	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Уметь:	
- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.