

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Сургутский финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по УМР

 Е.В. Гримчак
« 01 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины «Физическая культура»
для специальности среднего профессионального образования
38.02.06 Финансы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», и Уточнений к Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Протокол №3 от 25 мая 2017 г.)

Разработчик: Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

Рецензент: М.В. Марчук, преподаватель общеобразовательных дисциплин
Сургутского института экономики, управления и права

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

Протокол от «01» июня 2017 г. № 11

Председатель ПЦК Е.А. Е.А. Парамонова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре, в целях реализации программы подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.06 Финансы.

Программа составлена с учетом социально-экономического профиля получаемого образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (программ спортивной подготовки по определенному виду спорта, подготовки к сдаче ГТО)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины. Результаты освоения учебной дисциплины.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о физической культуре, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, формирование социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах

занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность ориентироваться к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и личному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, ответственных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в профессиональной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования навыков взаимодействия с значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, культурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно взаимодействовать в процессе культурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, участие в различных спортивно-оздоровительной деятельности;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему Отечеству, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству и его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков умений в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением правил эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни и активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами мониторинга индивидуальных показателей жизнедеятельности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями и их использование в режиме учебной и производственной деятельности с целью

профилактики переутомления и сохранения

— владение техническими приемами и действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровых видах спорта, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение

Объем образовательной нагрузки студента в учебном году во взаимодействии с преподавателем - 124 часа, в том числе:

всего учебных занятий - 124 часа;

- практических занятий – 124 часа.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	124
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	124
в том числе:	
практические занятия	124
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические работы и практические работы	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.	Введение. Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт: общекультурная и профессиональная подготовка студентов СПО	2	
	Содержание учебного материала	2	1
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт: профессиональная подготовка. Физическое воспитание. Физическая культура и спорт: здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт: активные и спортивные занятия. Физическая культура и спорт: профессиональные занятия.		

	привычек. Особенности организации процесса освоения содержания «Физическая культура». Особенности физкультурно-спортивного труда и обороне» (ГТО). Техника безопасности при выполнении упражнений.	со студентами в новой дисциплине. Всероссийского проекта «Личность к физическим		
Тема 2.	Основы здорового образа жизни и физическая культура в обеспечении здоровья Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценности. Профессионала. Взаимосвязь здоровья обучающихся и их образа жизни. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью. Формирование здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, употребления психоактивных веществ. Заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и трудовая и учебная деятельность. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и поддержания работоспособности: закаливание, гидропроцедуры, баня, массаж. Физическое здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами воспитания.	Физическая культура Здоровье человека Профессионала Взаимосвязь здоровья обучающихся и их образа жизни Состояние здоровья молодежи Личное отношение к здоровью Формирование здорового образа жизни Двигательная активность Влияние экологических факторов на здоровье человека О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, употребления психоактивных веществ Заболеваний в формировании здорового образа жизни Рациональное питание и трудовая и учебная деятельность Вводная и производственная гимнастика Гигиенические средства оздоровления и поддержания работоспособности Закаливание, гидропроцедуры, баня, массаж Физическое здоровье Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами воспитания	2	1
Тема 3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий мужчин и женщин. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы восстановления работоспособности. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенсомоторное развитие. Развитие двигательных качеств.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность занятий Организация занятий физическими упражнениями Особенности самостоятельных занятий Основные принципы построения самостоятельных занятий Коррекция фигуры Основные признаки утомления Факторы восстановления работоспособности Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки Сенсомоторное развитие Развитие двигательных качеств	2	1
Тема 4.	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки Содержание учебного материала Использование методов стандартизации, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки Содержание учебного материала Использование методов стандартизации, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений	2	1

	оценки физического развития, тестирования функционального состояния организма и физической подготовленности. Коррекция содержания и методик физических упражнений и средств физической культуры по результатам показателей контроля.			
Тема 5.	Психофизиологические основы производственного труда. Средства физической культуры и физической работоспособности		1	
	Содержание учебного материала		1	1
	Средства физической культуры и физической работоспособности. Психофизиологическая характеристика производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Факторы работоспособности в учебном году. Факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общей работоспособности в период экзаменационной сессии. Эмоционального, психического и утомления. Методы повышения работоспособности производственного и учебного труда. Методы мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
Тема 6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов		1	
	Содержание учебного материала		1	1
	Личная и социально-экономическая значимость физической специальной адаптивной и психофизической подготовки к профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания профессионалов. Виды двигательной активности профессиональных работников. Методы физического воспитания. Тестирование двигательных качеств, функций, к которым предъявляет повышенные требования.			
Учебно-методические занятия			6	
	Содержание учебного занятия		6	1
	1. Простейшие методы повышения работоспособности. Применение средств физической культуры направленной коррекции самоконтроля, стандартных			

	2. Методика самостоятельных занятий с упражнениями гимнастической направленности. Методика профессиональной деятельности по данному направлению.		
	3. Физические упражнения для коррекции нарушений работы аппарата. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 7.	Легкая атлетика. Кросс	26	
	Содержание учебного занятия	26	2
	1. Кроссовая подготовка. 2. Высокий и низкий старт. 3. Стартовый разгон. 4. Финиширование. 5. Бег 100 м. 6. Эстафетный бег 4 × 100 м. 7. Бег по прямой с разгоном и равномерный бег на дистанции 3 000 м (юноши). 8. Прыжки в длину с места («согнанные ноги»). 9. Прыжки в высоту с места («перешагивание»). 10. Прыжки в высоту с места («перешагивание»). 11. Прыжки в высоту с места («перешагивание»). 12. Метание гранаты в цель (юноши). 13. Толкание ядра.		
Тема 8.	Спортивные игры	26	
	Волейбол	13	
	Содержание учебного занятия	13	2
	1. Исходное положение. 2. Перемещения, передача мяча ударом. 3. Прием мяча снизу двумя руками одной рукой с последующим ударом и перекатом в сторону. 4. Прием мяча одной рукой с последующим скольжением и блокирование. 5. Тактика нападения, тактика защиты. 6. Правила игры. Техника броска		

	по упрощенным правилам в правилах.	Игра и		
	Баскетбол		13	
	Содержание учебного материала занятия	практическое	13	
	1. Ловля и передача мяча, 2. Ведение, броски мяча в корзину (движением, прыжком), вырывание (приемы овладения мячом), 3. Прием техники защиты — применяемые против броска. 4. Накрывание, тактика нападения. 5. Правила игры. 6. Техника безопасности игры. 7. Игра по упрощенным правилам.	места, в которых применяются приемы тактика защиты, баскетбольная игра	13	2
Тема 8.	Лыжная подготовка		20	
	Содержание учебного материала занятия	практическое	20	2
	1. Переход с одновременных попеременных. 2. Преодоление подъемов и спусков на ход в зависимости от состояния лыж. 3. Элементы тактики лыжных гонок. 4. Распределение сил, финиширование и др. 5. Прохождение дистанции до (юноши). 6. Основные элементы тактики. 7. Правила соревнований. 8. Техника безопасности при спорте. 9. Первая помощь при травмах.	ход на лыжах, 3. Переход с попеременных, лыжные гонки, финиширование, техника лыжных гонок, лыжные соревнования		
Тема 9.	Гимнастика		16	
	Содержание учебного материала занятия	практическое	16	2
	1. Общеразвивающие упражнения в паре с партнером, упражнения с набивными мячами, упражнения (девочки). 2. Упражнения для профилактики заболеваний. 3. Упражнения в чередовании расслаблением. 4. Упражнения для коррекции осанки. 5. Упражнения на выносливость. 6. Упражнения у гимнастических стоек. 7. Упражнения для коррекции	акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, упражнения с гимнастическими предметами, упражнения с гимнастическими предметами		

самостоятельных занятий физическими упражнениями	занятии физическими упражнениями. Знание функций и особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями.	физических упражнений, направленных с целью повышения работоспособности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельный контроль функций и состояния организма. Внесение изменений в программу занятий физическими упражнениями.	внесение изменений и оценка показателей функций и состояния организма, функционального состояния и готовности к занятиям физическими упражнениями. Результаты занятий физическими упражнениями.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание психофизиологических основ учебного и производственного труда. Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	знания, которые предъявляются к личности, ее умственным, физическим, эмоциональным и психическим качествам. Использование знаний в учебном году и в период подготовки к экзаменам. Критерии первичного и психофизиологического контроля работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Специальные знания и умения, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей. Знание особенностей физической культуры в профессиональной деятельности.	физической необходимости физической подготовки к профессиональной деятельности. Физическое воспитание при длительной активности. Физическое воспитание в профессиональной деятельности. Результаты практики результатов физического воспитания, физиологических функций, к профессиональной деятельности.
Учебно-методические занятия	Учебно-методические занятия. Знание особенностей физической культуры в профессиональной деятельности.	физическое и физическое воспитание профессиональных спортсменов. Самостоятельное выполнение упражнений, самостоятельное выполнение упражнений, самостоятельное выполнение упражнений.

	Знание и применение методики: активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на коротких, средних и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1600 м, 3200 м, 4400 м; бега по прямой с различной скоростью, также бегового бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивая, «шагнув», «перекидной». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра весом 4 кг (девушки) и 6 кг (юноши); выполнение нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение основными лыжными ходами, перехода с одновременных на попеременные и попеременно-односторонние. Преодоление препятствий и препятствий; выполнение перехода с хода на бег в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение применять основные тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование и др. Пролетание препятствий до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Умение применять технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение основных гимнастических упражнений, упражнений с гантелями, набивным мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений в чередовании с расслаблением, упражнений для коррекции осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения. Выполнение упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры	Освоение основных элементов. Знание правил и правил по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, двигательных способностей, пространственных, временных и силовых способностей. Развитие коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, быстроты и точности. Развитие коммуникативных качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выделять ключевые элементы на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение правил поведения при занятиях; умение оказывать первую помощь.
Виды спорта по выбору	Умение самостоятельно, индивидуально подобрать упражнения, выполняемые с различными расстановками, ритмом, темпом, амплитудой. Составление, освоение и выполнение упражнений из 26—30 упражнений.
1. Ритмическая гимнастика	Знание основных правил для развития силы и выносливости с эспандерами, амортизаторами, гантелями, штангой. Умение осваивать упражнения для поддержания здоровья. Освоение правил поведения.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и применение современных методик для совершенствования здоровья. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Заполнение карточек.
3. Дыхательная гимнастика	Умение составлять комплекс упражнений из спортивно-гимнастических элементов, включающих дыхательные упражнения. Знание техники выполнения упражнений. Умение оказывать первую помощь. Участие в соревнованиях.
4. Спортивная аэробика	Овладение основами избранного вида спорта. Умение оказывать первую помощь при травмах. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

4. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ

4.1. Требования к минимальному

назначению технического обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в Спортивном зале, который включает:

назначение Спортивного зала,

- игровой зал, зал настольного тенниса, расположенными в здании СК «Аверс»

назначение раздевалка и душевые, туалет ВЛКСМ, 1а,

Оборудование:

- гимнастическое оборудование: гимнастические скамейки гимнастические скакалки, гантели, обручи.

назначение гимнастическая стенка, маты гимнастические, скакалки гимнастические,

- для спортивных игр – мячи, стойки баскетбольные, тренажеры для прыжков в высоту, колодки стартовые, эстафетные палочки, тренажеры.

назначение сетка волейбольная, мячи;

Технические средства обучения:

назначение микрофон.

4.2. Информационное обеспечение

назначение

Перечень рекомендуемых источников дополнительной литературы

назначение Интернет-ресурсов,

Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2021. — 11 с.

назначение Бишаева А.А., Малков А.А.

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. — М.: Издательство КноРус, 2021. — 11 с.

назначение Бишаева А.А., Малков А.А.

2. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2021. — 11 с.

назначение Бишаева А.А., Малков А.А.

3. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2021. — 11 с.

назначение Бишаева А.А., Малков А.А.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

назначение

2. www.mon.gov.ru – Министерство

назначение

3. <http://www.ugradepsport.ru> – Министерство культуры и спорта
ХМАО-Югры
4. <https://gto.ru/m> – Все о ГТО
5. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

Итоговая аттестация проводится в форме государственного зачета.