

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

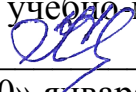
**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 Т.В. Круглова

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.02 Страхование (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 «09» января 2025 г. № 6

Председатель предметно-цикловой
комиссии

Е.М. Евсюкова

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	82
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	78
лабораторные занятия	*
контрольная работа	*
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа	34

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»			
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».	1	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала 1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»			
Тема 2.1. «Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы»	1. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование». 2. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».		
	Самостоятельная работа студентов Специальные беговые упражнения	2	
Тема 2.2. «Совершенствование техники длительного бега»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут». 2. Практическое занятие «Техники бега на средние дистанции». 3. Практическое занятие «Техники бега на длинные дистанции».		
	Самостоятельная работа студентов Кроссовая подготовка	2	
Тема 2.3. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна, ОФП».		
	Самостоятельная работа студентов Приседания с подъемом на носки 3 подхода по 15 раз. Берпи 2 подхода по 8 раз.	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег 4x100. Челночный бег»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Эстафетный бег 4x100». 2. Практическое занятие «Челночный бег».		
	Самостоятельная работа студентов Бег на скоростную выносливость: 2 подхода по 10 разбегиваний на расстояние 20 метров через 40 секунд отдыха. Между подходами отдых 10 минут.	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	1.Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м., 60 м., 100м.; прыжок в длину с места».		
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м, бег на выносливость».		
	Самостоятельная работа студентов Общефизическая подготовка студентов	2	
Раздел 3 «Волейбол»			
Тема 3.1. «Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП».		
	Самостоятельная работа студентов Прыжки на скакалке 3 подхода по 50 раз.	2	
Тема 3.2. «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по ОФП».		
Тема 3.3. «Нижняя прямая и боковая подача. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений на пресс.	2	
Тема 3.4. «Верхняя прямая подача. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение упражнений на силу рук.	2	
Тема 3.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений на ноги.	2	
Тема 3.6. «Контроль выполнения	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

тестов по волейболу»	1.Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах». 2.Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам волейбола».		
Раздел 4 «Баскетбол»			
Тема 4.1. «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на плечевой пояс.	2	
Тема 4.2. «Передачи мяча. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса».		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения на координацию.	2	
Тема 4.3. «Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на руки.	2	
Тема 4.4. «Техника штрафных бросков. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника штрафных бросков. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».		
	Самостоятельная работа студентов Прыжковая работа.	2	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении».		
	2.Практическое занятие «Игра по правилам».		
Раздел 5 «Гимнастика»			
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Отработка строевых приёмов».		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 04

«Техника акробатических упражнений»	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	1.Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений».		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения на растяжку.	2	
Тема 5.3. «Упражнения на брусьях»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Разучивание и выполнение связок на снаряде».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на руки.	2	
Тема 5.4. «Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Контроль выполнения комплексов ОРУ».		
	2.Практическое занятие «Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки».		
	Самостоятельная работа студентов Общеразвивающие упражнения.	2	
Раздел 6 «Настольный теннис»			
Тема 6.1. «Техника безопасности по настольному теннису»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису».		
Тема 6.2. «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра».		
Раздел 7 «Лыжная подготовка»		8	
Тема 7.1. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».		

	<p>2. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов».</p> <p>3. Практическое занятие «Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков».</p> <p>4. Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях».</p>		
Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»			
Тема.8.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	<p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	В том числе практических занятий	10	
	<p>1. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда».</p> <p>2. Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств».</p> <p>3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов».</p> <p>4. Практическое занятие «Специальные упражнения для развития основных мышечных групп».</p> <p>5. Практическое занятие «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической</p>		

	культуры».		
	Самостоятельная работа студентов Общеразвивающие упражнения.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		116	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

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

Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях В.И. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023.
2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)
3. Погадаев Г.И. - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Малков В.В. - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
2. Виленский М.Я.Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
3. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий Г. Физическая культура: учебник /– М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)
4. <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	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> -понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -ведёт здоровый образ жизни; -понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; -проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Ворсы дифференцированного зачёта.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 профессии/ специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> -использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>