

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

Курский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора



Р.С. Чекед

(подпись)

«30» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПБ.07 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения – очная

Курск – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Срок получения образования – 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчик:

Черкасов А.В., преподаватель Курского филиала Финуниверситета

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

Протокол от «30» июня 2023 г. № 1

Председатель ПЦК  В.О. Капнин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Материально – техническое обеспечение	10
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	10
3.2.1. Основные печатные издания и электронные издания (ресурсы)	10
3.2.2. Дополнительные источники	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОПБ.07 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины является формирование у обучающихся системы научно-практических знаний и ценностного отношения к физической культуре для понимания социальной роли физической культуры в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретения обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01., ОК 04., ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> - Применять основы контроля и самоконтроля уровня физической нагрузки при выполнении физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - Использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, гимнастики; - Взаимодействовать в группе и команде для овладения техникой и приемами игровых видов спорта (баскетбол и волейбол); - Пользоваться основными легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями лыжной подготовке. 	<ul style="list-style-type: none"> - Современное состояние физической культуры и спорта, технологии укрепления и сохранения здоровья; - Формы организации и проведения самостоятельных занятий физической культуры и особенности развития физических качеств; - Содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для выполнения норм ГТО и тестов физической подготовленности; - Формы организации и проведения занятий для оздоровительных форм занятий физической культурой в условиях умственной и физической работоспособности; - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.

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	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	64
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практическое обучение)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО</p>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.4 Основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 5. Физические качества, средства их совершенствования	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		64	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
2.7. Гимнастика		4	
Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
2.8 Спортивные игры		36	
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
Тема 2.9 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки;
- секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

Техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания (ресурсы)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>.

3. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 287 с. - ISBN 978-5-09-107914-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2160708>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>.

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>.

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>.

5. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758>.