

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

ОГСЭ.04 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 | 11 |
| 3.1. Материально – техническое обеспечение | 11 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы | 11 |
| 3.2.1. Основные печатные издания и электронные издания (ресурсы) | 11 |
| 3.2.2. Дополнительные источники | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины: сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ОК | Умения | Знания |
|--|---|--|
| ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. | Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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); Взаимодействовать в группе и команде | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 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 | 164 |
| Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем | 116 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 108 |
| лабораторные занятия | - |
| контрольные работы | - |
| самостоятельная работа | 48 |
| 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. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни. | | 10 | |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. | Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | 2 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | Самостоятельная работа студентов | 8 | |
| РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. | | 68 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места. | 12 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 2 | |
| Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. | Содержание учебного материала 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование. | 18 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 6 | |
| Тема 2.3. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. | Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок». 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | 16 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| Тема 2.4. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. | Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания. | 8 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 2 | |
| Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности. | | 24 | |
| Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | Содержание учебного материала Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. | 18 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 6 | |
| РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений. | | 60 | |
| Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. | Содержание учебного материала Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка | 6 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе. | Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе. | 8 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 6 | |
| Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. | Содержание учебного материала Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. | 8 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 6 | |
| Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | Содержание учебного материала Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. | 18 | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | |

| | | |
|--|------------|--|
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| Всего: | 164 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

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

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. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146>.
3. 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>.

3.2.2 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53411314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434>.
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53412268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>.