


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

Курский филиал Финуниверситета

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

  
(подпись) О.В. Занина

«16» 06 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения – очная

Курс – 2024

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:

Лукьянова Н.В., преподаватель Курского филиала Финуниверситета.

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

Протокол от «17» июня 2024 г. № 10

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 учебной 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 и электронные издания (ресурсы)             | 11 |
| 3.2.2. Дополнительные источники                                      | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 13 |

## 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<br>ОК, ПК                                      | Умения  | Знания   |
|--|---|--|
| ОК 01.,<br>ОК 02.,<br>ОК 03.,<br>ОК 04.,<br>ОК 08. | Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);<br>Взаимодействовать в группе и команде | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;<br>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                                      | 0             |
| практические занятия  | 116           |
| лабораторные занятия  | -             |
| контрольные работы  | -             |
| самостоятельная работа                                      | 48            |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 6             |

## 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   |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни</b>  |  | <b>10</b>     |   |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Психофизические основы физической культуры и спорта.<br>2. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.<br>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.<br>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.<br>5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | <b>2</b>      | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.                                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>      |   |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов</b>  | <b>8</b>      |   |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков</b>   |  | <b>68</b>     |   |

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

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Совершенствование в эстафетном беге и метаниях</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Эстафетный бег.<br>2. Метания.   | <b>8</b>  | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08. |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов</b>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>   |   | <b>24</b> |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Понятие, назначение и задачи ППФП.<br>2. Организация, формы и средства ППФП студентов.<br>3. Построение и особенности методики занятий ППФП.<br>4. Производственная гимнастика.<br>5. Пилатес.<br>6. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. | <b>18</b> | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08. |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>18</b> |  |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов</b>   | <b>6</b>  |  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений</b> |   | <b>62</b> |  |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка.</b><br><b>Спортивная ходьба</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника бега и ходьбы по дистанции.<br>2. Спортивная ходьба.<br>3. Выносливость.<br>4. Кроссовая подготовка.   | <b>8</b>  | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08. |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов</b>   | <b>4</b>  |  |



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

|  |            |  |
|--|------------|--|
| <b>Всего</b>   | <b>164</b> |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>6</b>   |  |

### 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 (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. 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>.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541331>.

##### 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>.

#### 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.

| Результаты обучения <sup>1</sup>   | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | Устный опрос<br>Тестирование<br>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов   |
| Знание основ здорового образа жизни  | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач   | Устный опрос<br>Тестирование<br>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов   |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.<br>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.<br>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> |  |
|--|--|--|