

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2025 17:03:08
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Российский государственный геологоразведочный университет имени
Серго Орджоникидзе»
(МГРИ)**

Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования — программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы

Форма обучения — очная

Москва
2023 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта 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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		8
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	8
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	2
	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.	
	В том числе практических занятий	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		100
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие,	Содержание учебного материала	20
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	

средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	3. Техника прыжка в длину с места.	
	В том числе практических занятий	12
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствован ие технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	26
	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.	
	В том числе практических занятий	20
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи.	2

	Учебная игра.	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	2
Тема 2.3. Лыжная подготовка¹	Содержание учебного материала	22
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	

	В том числе практических занятий	16
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4
	Самостоятельная работа обучающихся:	6
	1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
	2. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	22
	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.	
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	
	В том числе практических занятий	16
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2

	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2/2
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по разделу «Баскетбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	6
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	14
	1. Эстафетный бег.	
	2. Метания.	
	В том числе практических занятий.	10
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4
РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		8

Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	8
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	4
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	
	4. Производственная гимнастика.	
	5. Пилатес.	
	6. Дыхательная гимнастика.	
	7. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	0
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	4
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		46
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	8
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	
	2. Спортивная ходьба.	
	3. Выносливость.	
	4. Кроссовая подготовка.	
	В том числе практических занятий	6
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2

	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	10/2
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.	
	Индивидуальные тактические действия в волейболе.	
	Групповые и командные тактические действия в волейболе.	
	В том числе практических занятий	8
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2

Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	10
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	
	2. Упражнения на координацию движений.	
	3. Круговая тренировка.	
	В том числе практических занятий	6
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2
	3. Прием контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4
	1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	18/18
	1. Производственная гимнастика.	
	2. Пилатес.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	14
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4
	3. Дыхательная гимнастика.	4
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе		48

профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.	
Промежуточная аттестация	-
Всего:	156

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

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 должен иметь электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4.— Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6.— Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

7. [Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации \[Электронный ресурс\]](http://www.minstm.gov.ru). – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

8. [Официальный сайт Олимпийского комитета России \[Электронный ресурс\]](http://www.olympic.ru). – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. [Здоровье и образование \[Электронный ресурс\]](http://www.valeo.edu.ru). – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

10. [Научный портал Теория.Ру \[Электронный ресурс\]](http://www.teoriya.ru). – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия	- Правильность ответов	- Устный опрос по

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	при опросе и тестировании	пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ²
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений

