



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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, 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. 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	Коды компетенций
1	2	3	4
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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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	2		
	1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с		

средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	низкого и высокого старта.		
	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:	4	26	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
1. Кроссовая подготовка.			
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Содержание учебного материала			
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	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. Учебная игра.	2	
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	
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов		

	3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.		
Тема 2.3. Лыжная подготовка¹	Содержание учебного материала	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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		

	<p>нормативов.</p> <p>2. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.</p>		
<p>Тема 2.4.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Совершенствование технических элементов в баскетболе.</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	22	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>
	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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	4	03, ОК 04, ОК 08
	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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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,	2	

	финиширования.		
	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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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	2		

	нормативов		
	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	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	4	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	18/18	ОК 01, ОК 02, ОК

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	1. Производственная гимнастика.		03, ОК 04, ОК 08
	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		48	

<p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 профессиограммы специалиста. <p><i>По разделу 4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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](http://www.minstm.gov.ru) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

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

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

10. [Научный портал Теория.Ру](http://www.teoriya.ru) [Электронный ресурс]. – 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

<p>профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</p>	<p>при опросе и тестировании</p>	<p>пройденным темам и разделам программы; - Тестирование</p>
<p>- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений</p>	<p>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</p>
<p>Умения:</p>		
<p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p>
<p>- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</p>	<p>- Правильность выполнения технических элементов; - результат</p>	<p>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов²</p>
<p>- Взаимодействовать в группе и команде</p>	<p>- Слаженность взаимодействия и достижение результата</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p>
<p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»</p>	<p>- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</p>	<p>Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений</p>

