

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 38.02.06 Финансы

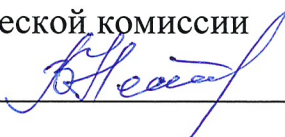
2024

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 65, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.02.2018, регистрационный № 50134, примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы, среднего профессионального образования.

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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.

знать:

- 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.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 160 часа, включая:
учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 160 часов

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК 04	Раздел 1-2	160	8	152				
ОК 05	Легкая атлетика	30	2	28				
ОК 07	Волейбол	50	2	48				
ОК 08	Силовая подготовка	22	2	20				
	Баскетбол	44	2	42				
	Туризм	12		12				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	-	2	-		-	-
Всего часов:		160	8	152				-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся II курс I семестр		Объем часов
Раздел 1. Введение	1		Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	2
Раздел 2. Л/атлетика	2		Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5		Зачет – бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6		Зачет – бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7		Зачет – прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	8		Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Раздел 3. Волейбол	9		Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра.	2
	10		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	11		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2

	13		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу	2
			. Развитие выносливости. Игра.	
	14		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – верхняя пряма подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	16		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2

II курс II семестр				
Раздел 1. Лекция	1		Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности.	2
Раздел 4. Атлетизм	2		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Зачет – пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	6		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Раздел 5. Баскетбол	7		Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
	8		Правила соревнований. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача мяча. Двойной шаг. Игра.	2
	9		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	2
	10		Зачет – передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	11		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	12		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2

	13		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	14		Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2
	15		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	16		Зачет – штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
Раздел 6. Туризм	17		История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	2
	18		Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе.	2
	19		Ориентирование по компасу и карте. Элементы топографии. Правила охраны природы.	2
	20		Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Навыки элементов техники туризма.	2

III курс I семестр				
Тема 1. Введение	1		Основы рационального питания при различных видах и условиях труда.	2
Тема 2. Л/атлетика	2		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5		Зачет – бег 30 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6		Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	7		Зачет – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	8		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Тема 3. Волейбол	9		Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие выносливости. Игра.	2
	10		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	11		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2

	12		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	13		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	14		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	16		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	17		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	18		Зачёт – нижняя подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	19		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	20		Зачёт – верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	21		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Выполнение нападающего удара Игра.	2
	22		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Выполнение нападающего удара Игра.	2
	23		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Выполнение нападающего удара Игра.	2
	24		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2

			III курс II семестр	
Тема 1. Лекция	1		Олимпийское движение	2
Тема 4. Атлетизм	2		Практические занятия Упражнение на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнение ОФП. Спортивные, подвижные игры	2
	3		Практические занятия Упражнение на тренажерах. Силовые упражнения, упражнения на перекладине. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры	2
	4		Зачёт – подтягивание на перекладине, пресс-за 1 мин. Упражнение на тренажерах. Силовые упражнения Спортивные и подвижные игры	2
	5		Практические занятия Зачёт – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на тренажерах. Упражнение в равновесии. Игра	2
	6		Практические занятия Зачёт – упражнение на гибкость. Упражнение на тренажерах. Упражнение с гантелями и штангой Спортивные и подвижные игры	2
Тема 5. Баскетбол	7		Правило соревнований . Ведение мяча. Передача мяча. Упражнение ОФП. Игра	2
	8		Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра	2
	9		Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра	2
	10		Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра	2
	11		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра	2
	12		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра	2

	13		Зачёт – передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра	2
	14		Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра	2
	15		Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра	2
	16		Зачёт – 4х9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра	2
	17		Зачёт – Штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра	2
Тема 6. Туризм	18		Оздоровительное значение туризма. Туризм как способ активного отдыха. Техника безопасности на маршруте	2
	19		Организация движения и составление схемы маршрута. Укладка и транспортировка рюкзака. Индивидуальное и групповое снаряжение. Организация бивуака. Установка палатки.	2
	20		Дифференцированный зачёт	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Нестеров Валерий Павлович
Образование	Высшее
Курсы повышения квалификации	2024
Категория, педагогическое звание	Высшая категория

4.3. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Основные электронные издания

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего-режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ