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 общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для 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 деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей*;* - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения

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	72
в т.ч. в форме практической подготовки	58
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Самостоятельная работа	-
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. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		26
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	2
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	14
	В том числе практических и лабораторных занятий	14
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2
	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2
	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2
	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 4х9 м	2

	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	2
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	2
	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 2. Баскетбол		12
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	6
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №13. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2
	Практическое занятие №14. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	2
	Самостоятельная работа обучающихся	

Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №15. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №16. Индивидуальная и командная тактика игры в защите и нападении.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.4. Судейство	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №17. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	2
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2

Прием и передачи мяча	Практическое занятие №19. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №20. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники видов блокирования	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №23. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №24. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах		18
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4

Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №25. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2
	Практическое занятие №26. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание учебного материала	14
	В том числе практических и лабораторных занятий	14
	Практическое занятие №27. ОФП. Упражнения на снарядах.	5
	Практическое занятие №28. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	5
	Практическое занятие №29. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Практическое занятие №30. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Промежуточная аттестация		
Всего		72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Тескт:непосредственный

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681
2. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А.

Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/207545 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193301 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/207539 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198284 (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения[1]	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения	- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	- тестирование для оценки теоретических знаний; - оценка качества знаний при сдаче зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы;	- экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях;

достижения жизненных и профессиональных целей*;* - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	- владеет техниками выполнения двигательных действий; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- оценка индивидуальных заданий; - оценка результатов выполнения практической работы