


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

Уфимский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Р.М. Сафуанов  
(подпись) Ф.И.О

« 30 » 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Физическая культура»

по специальностям: 38.02.06 «Финансы», 38.02.07

«Банковское дело», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

(по отраслям), 09.02.07 «Информационные системы и  
программирование», 40.02.01 «Право и организация социального  
обеспечения»

Уфа - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям: 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Разработчик:

Преподаватель по физической культуре

И.В. Мурсалимова

Рецензент:

Лучший работник физической культуры и спорта РБ

Почетный работник общего образования РФ

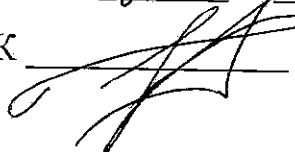


В.Л. Манайчева

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

Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Председатель ПЦК



И.О. Фамилия В.О. Гуховцев

(подпись)

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»  
преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета**

**Мурсалимовой Инны Валерьевны**

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рабочая программа, содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподавателя Мурсалимова И.В., включила теоретические и практические основы физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, коньки, лыжная подготовка, настольный теннис, дартс.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Преподаватель по физической культуре  
Уфимского филиала Финуниверситета



В.М. Катков

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»  
преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета

Мурсалимовой Инны Валерьевны

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рабочая программа, содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподаватели Мурсалимова И.В. включила теоретические и практические основы физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, коньки, лыжная подготовка, настольный теннис, дартс.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Лучший работник физической культуры и спорта РБ

Почетный работник общего образования РФ



В.Л. Манайчева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

**Целью** физического воспитания студентов, является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

В ходе изучения материала дисциплины должны быть рассмотрены следующие дидактические единицы:

1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3) Основы здорового образа жизни.





## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	64
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка

\*\*) Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Значение физической культуры в повседневной жизни студента. Содержание программы физвоспитания в СПО и обязанность студентов. Контрольные упражнения и тесты по физподготовке. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	<b>2</b>	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		

Тема 1.3 Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2
	1.Виды контроля при занятиях физической культурой . 2. Правила самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.		
Тема 1.4 Основы спортивной гигиены и питания	Содержание учебного материала		2
	1.Гигиеническое значение физического воспитания. 2. Физическое воспитание и здоровье		
Тема1.5 Лыжная подготовка в СПО			2
	1. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. 2.Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
Тема 1.6 Мониторинг здоровья			2
	1.Что такое мониторинг здоровья. 2.Зачем проводить мониторинг.		
Тема 1.7 Влияние физических упражнений на организм человека			2
	1.Какие физические нагрузки влияют на организм человека. 2.Что даст физическая нагрузка.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		64
Раздел 1. Легкая атлетика			10
	Бег на короткие дистанции (100 м.) Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование. Бег		

	на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.) Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	6	
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	4	
<b>Раздел 4. Дартс</b>	Ознакомление с оборудованием для игры в дартс Обучение технике хвата дротиков. Обучение технике броска в дартс. Совершенствование техники игры в дартс. Тактическая подготовка игры в дартс.	4	
<b>Раздел 6. Коньки</b>	Техника скольжения по прямой и по дуге. Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом». Техника поворотов. Техника скольжения «спиной вперед».	10	
<b>Раздел 7. ОФП</b>	Сгибание и разгибание рук (от гимнастической скамейки). Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения виса (юноши). Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши). Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.).	10	

	Наклон вперёд от гимнастической скамейки. Приседание (кол-во раз 30 с). Челночный бег (5*10). Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.		
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>	Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину.  Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперёд, правым и левым боком, спиной вперёд. Подбор мяча отскокнвшего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно-тренировочная игра.	<b>4</b>	
<b>Раздел 9. Плавание</b>	Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.	<b>6</b>	
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>	. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка. Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный, одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный. Спуски - в низкой, средней, высокой стойках. Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой». Торможения - «плугом», «упором». Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др. Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км	<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных, практических и иных занятий. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3.



### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, теннисного зала, лыжной базы, бассейна.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, футбольные ворота, теннисные столы.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные и гандбольные мячи, лыжный инвентарь, бита, гранаты для метания, эстафетная палочка, ракетки, мячи.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

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, 2022. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. —

URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233>

##### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849>

### **Ресурсы INTERNET:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.mmmps.bashkortostan.ru](http://www.mmmps.bashkortostan.ru)
3. [www.fntb.ru](http://www.fntb.ru)
4. <http://ufa-darts.ru>
5. [www.ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов, двусторонняя учебно-тренировочная игра по видам спорта)
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
- основы здорового образа жизни	Защита рефератов

#### Педагогический контроль и оценка успеваемости.

Для наблюдения контроля за динамикой и физической подготовленностью студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и конце учебного года контрольные тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

При выставлении оценки учитывается степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой.

К выполнению контрольных тестов допускаются студенты, посетившие все занятия и получившие необходимую подготовку.

Итоговая оценка вносится в зачётную книжку студента в виде дифференцированного балла.

Студенты, отнесённые к специальной группе, выполняют контрольные требования с учётом их функциональных возможностей. За выполнение этих требований студенту выставляется «зачет» в книжке успеваемости в конце каждого семестра.

Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют доступные им упражнения или выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому и методическому разделу программы.

Студенты, регулярно занимающиеся в группах спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачётных требований и тестов.

Общая физподготовка, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора и врача учебного заведения.

На основании данных о состоянии здоровья студентов и их подготовленности, они распределяются для практических занятий на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Основная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

Специальная - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Студенты основной и подготовительной групп занимаются вместе, но при дифференцированном подходе.