



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 1  
от «23» августа 2022 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности  
38.02.06 Финансы

Новосибирск 2022

Рабочая программа по учебной дисциплине Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 65 (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.06 Финансы.

Организация-разработчик: АНО СПО «НГОК».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная

	применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
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 данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
самостоятельная работа	42
<b>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</b>	

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>			
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 1-4, 8
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить рефераты, презентации, кроссворды, ребусы.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции (100м)	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 1-4, ОК 8
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м		
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции (500м-1000м)	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 1-4, ОК 8
	Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт.		

	Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега	12	ОК 1-4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега	8	
Тема 2.4. Техника метания гранаты с разбега	<b>Практические занятия</b> Метание теннисного мяча Техника метания гранаты с разбега Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (дев.) Метание гранаты 700гр (юн.)	10	ОК 1-4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Метание теннисного мяча Техника метания гранаты с разбега Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (дев.) Метание гранаты 700гр (юн.)	8	
Тема 2.5. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 1-4, ОК 8
	Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.		



	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Тема 3.1. Строевые упражнения и гимнастические построения	<p><b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.</p>	12	ОК 1-4, ОК 8
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий</p>	6	
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках</p>	8	
Тема 3.2. Кувырки и стойки	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках</p>	4	ОК 1-4, ОК 8
Тема 3.3. Опорный прыжок	<p><b>Практические занятия</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.)</p>	4	ОК 1-4, ОК 8

	Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести		
Тема 3.4. Лазание по канату	<b>Практические работы</b>	6	ОК 1-4, ОК 8
	Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив Лазание по канату в три приема		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	4	
Раздел 4. Виды спорта	<b>Практические работы</b>	20	ОК 1-4, ОК 8
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Элементы единоборства. Дыхательная гимнастика.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Ведение личного дневника самоконтроля	4	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

#### **Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

гимнастические скамейки,

скакалки

обручи,

гимнастические палки,

гантели

силовой комплекс,

беговая дорожка,

музыкальный центр,

ноутбук,

принтер,

секундомер,

рулетка,

калькулятор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основная литература:**

Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>

Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-

Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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 специальности</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--