

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМиНР

Л.Ю. Полякова

«01» 09 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.06 Финансы

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

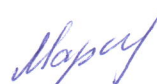
Разработчик: Д.Р. Ахунзянова, преподаватель

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий,

Кумертауский филиал ФГБОУ ВО

«Оренбургский государственный университет»



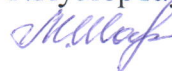
И.А. Марина

Преподаватель:

Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО

«Уфимский университет науки и технологий» в г.Кумертау

«Авиационный технический колледж»




М.В. Маликова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 1 от «01» 09 2021г.

Председатель ПЦК



Н.С. Мерзлякова

## СОДЕРЖАНИЕ

	с.:
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	13
3.2 Информационное обеспечение реализации программы	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций, личностных результатов воспитания ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14:

Код компетенции, личностных результатов воспитания	Формулировка компетенции, личностных результатов воспитания
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 физического подготовленности
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 14	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
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	139
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>6</b>
лабораторные работы	–
практические занятия	<b>139</b>
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>11</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

### Распределение часов по семестрам

Вид учебной работы	Объем часов в семестре			Всего часов
	1	2	3	
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>160</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	32	44	63	139
в том числе:				
теоретическое обучение	2	–	4	<b>6</b>
лабораторные работы	–	–	–	–
практические занятия	32	44	63	<b>139</b>
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–	–	–	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	–	4	7	<b>11</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	–	2 Зачет	2 Дифф. зачет	<b>4</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>2/0</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура и спорт в воспитании студентов.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> <b>Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	<b>2</b>	
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>		
	1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>		<b>0/85</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>17</b>	
	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).	3	
4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	4		
5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	4		
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	<b>1</b>		
<b>Тема 2.3 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
	2. Виды лыжных ходов.		
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
<b>Катание на коньках<sup>1</sup></b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.			

<sup>1</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.



	<b>Кроссовая подготовка<sup>2</sup></b> Бег по стадиону до 5 км		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	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.	4	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.4</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, 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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	<b>1</b>	

<sup>2</sup> В случае отсутствия снега.

<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>12</b>	
	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.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>1</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		<b>4/0</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	<b>4</b>	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	<b>1</b>		
<b>РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>		<b>0/54</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	4	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>1</b>	

<b>Тема 4.2</b> <b>Волейбол. Тактические взаимодействия.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> <b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/16</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>		
1. Посещение спортивных секций.			
2. Участие в соревнованиях по волейболу.			
3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
<b>Тема 4.3</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	4	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	3. Прием контрольных нормативов.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Посещение тренажерных залов.		
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.			
<b>Тема 4.4</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/14</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>		
Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.			

<p><b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b>  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  <i>По разделу 2:</i>  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.  <i>По разделу 3:</i>  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.  <i>По разделу 4:</i>  1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<b>Промежуточная аттестация:</b>		
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия *специального 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

##### 3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 424с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 599 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/465965>

##### 3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>.

##### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;

3. <http://window.edu.ru> – Портал информационно-коммуникационных технологий в образовании;

4. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн

5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»

6. <https://urait.ru/> -ЭБС «Юрайт»

7. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) - Электронно-библиотечная система ЛАНБ

8. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения контрольных нормативов, устного опроса, тестирования, письменных ответов, тестирования, подготовки доклада, реферата, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
- 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 профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов <sup>3</sup>
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.