

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* 20*23*.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.06 Финансы

Форма обучения: заочная

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»

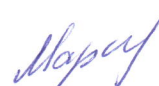
Разработчик: Д.Р. Ахунзянова, преподаватель

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин и IT-технологий,

Кумертауский филиал ФГБОУ ВО

«Оренбургский государственный университет»



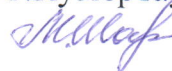
И.А. Марина

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 2023г.

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
Объем образовательной программы	160
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	–
практические занятия	24
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	130
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	6

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
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.		
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	4	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)		
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м			
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		

Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	4	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).		
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.		
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).		
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.		
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.		
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.		
8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.			
9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).			
Самостоятельная работа обучающихся: 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.	12		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		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.			
Катание на коньках¹ 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.			
В том числе практических занятий			
1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2		
2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы.			

¹ В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

	<p>Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>5. Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>2. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.</p>			
<p>Тема 2.4 Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.</p> <p>2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»</p> <p>3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.</p> <p>2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.</p> <p>3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)</p> <p>6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.</p> <p>7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание сообщений по разделу «Баскетбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)</p> <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>3. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>4. Судейство игр.</p> <p>5. Посещение спортивных секций.</p>		<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>	
		12		
		4		
		14		
	<p>Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Эстафетный бег.</p> <p>2. Метания.</p> <p>В том числе практических занятий.</p> <p>1. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.</p> <p>3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).</p>		<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>
			2	

	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	10	
РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.			
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	12	
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 4.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	12	
Тема 4.2 Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	1	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.		

	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.		
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	14	
Тема 4.3 Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		1
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.		
3. Прием контрольных нормативов.			
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.		12	
Тема 4.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		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.		
	В том числе практических занятий		1
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.		
3. Дыхательная гимнастика.			
4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.			
Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		10	
	Зачет	4	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	160	

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 - 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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- 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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
- 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 ²
- 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.