

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 18.09.2023 01:48:14

Уникальный прог

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –**

**ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
работе,

доцент Севрюгина Н. И.

28 марта 2022 г.

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 38.02.06 Финансы

социально-экономический профиль

квалификация выпускника - Финансист

**Краснодар, 2022**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 8 от 21 марта 2022 г.  
Председатель ПЦК М.Б.Кадиров  
Зав. ОЭиП Академического колледжа  
Годяева М. А

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 7 от 22 марта 2022  
г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 38.02.06 Финансы, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы утвержденного (приказ от 05.02.2018 г. № 65 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 г. № 50134)) и социально-экономического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы социально-экономического профиля (на базе среднего общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2 курсе (ах) в 3-4 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,  
Бондаренко Н. А.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,  
А.Н. Качковский

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....  | 4  |
| 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.....   | 4  |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.....   | 4  |
| 1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины.....   | 4  |
| 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.....  | 5  |
| 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы 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  |
| 2.3. Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий.....  | 17 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины.....   | 20 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....  | 20 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы)..... | 24 |
| 3.3. Перечень информационных технологий.....  | 24 |
| 3.4. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....                           | 25 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....   | 30 |

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа Физическая культура не имеет ярко выраженной профильной направленности, однако включает в себя элементы профессионально направленного содержания, необходимые для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

### **1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины:**

Целью изучения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

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

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) 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;

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

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

#### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|      |   |
|------|---|
| ОК 2 | Организовывать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.     |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки 174 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов

теоретический раздел 4 часа

практические занятия 170 часов

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

| Вид учебной работы                                     | Объем часов      |
|--|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                  | 186              |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)       | 168              |
| в том числе:   |                  |
| лекции   |                  |
| практические занятия                                   | 168              |
| консультации   |                  |
| контроль   |                  |
| курсовая работа (если предусмотрено)                   | Не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)            | 18               |
| в том числе:   |                  |
| Рефераты   |                  |
| Эссе   |                  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | Не предусмотрено |
| Промежуточная аттестация                               | Экзамен          |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала   | Объем часов | Уровень освоения                                   |
|---|---|-------------|--|
| <b>Семестр 3.<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>      |   | 48          |  |
| <b>Тема:</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>   | 48          | <i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i> |
|   | <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц</li> </ol> | 48          |  |



|  |  |    |  |
|--|--|----|--|
|  | <p>брюшного пресса.</p> <p>8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</p> <p>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p> |    |  |
|  | Контрольные работы   | -  |  |
| <b>Семестр 4.<br/>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  | 42 |  |
| Тема. Общая физическая подготовка  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>   | 42 | <i>Ознакомительный репродуктивный продуктивный</i> |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения:</p>  | 42 |  |

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
|   | <p>совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</p> <p>3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(Зкг)-девушки.</p> <p>4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рваный бег».</p> <p>6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p> |    |  |
|   | Контрольные работы   | -  |  |
| <p><b>Семестр 5.</b><br/> <b>Учебно-практические основы формирования физической</b></p> |  | 39 |  |

| культуры личности      |  |    |   |
|------------------------|--|----|---|
| Тема: Лёгкая атлетика. | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>   | 39 | ознакомительный репродуктивный продуктивный |
|                        | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции)</li> <li>2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</li> <li>3. Освоение бега 100 м,</li> <li>4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</li> <li>5. Бег по прямой с различной скоростью,</li> <li>6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</li> <li>7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</li> <li>10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br/>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> | 39 |   |
|                        | Контрольные работы   | -  |   |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| <p><b>Семестр: 6.</b><br/><b>Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b></p> |   | 45 |   |
| <p>Тема: Спортивные игры.</p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> | 45 | <p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p> |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</li> <li>2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Освоение правил игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости,</p>   | 45 |   |

|               |   |            |  |
|---------------|---|------------|--|
|               | <p>координации движений в процессе игры.<br/> Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.<br/> Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</li> <li>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>3. Приём мяча. Передачи мяча.</li> <li>4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</li> <li>5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</li> <li>6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</li> <li>7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры,развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.<br/> Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.<br/> Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> |            |  |
|               | Контрольные работы  | -          |  |
| <b>Всего:</b> |   | <b>174</b> |  |

## 2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Виды образовательных технологий.

Образовательная технология – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы.

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

*Лекция* – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

*Семинар* – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

*Практическое занятие* – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

*Лабораторная работа* – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание 20 учебных

проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

*Проблемная лекция* – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

*Практическое занятие в форме практикума* – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

*Практическое занятие на основе кейс-метода* («метод кейсов», «кейс-стади») – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

*Деловая игра* – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

*Ролевая игра* – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Основные типы проектов:

*Исследовательский проект* – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

*Творческий проект*, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

*Информационный проект* – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

*лекция «обратной связи»* – лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками),

*лекция-беседа*,

*лекция-дискуссия*,

*семинар-дискуссия* – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

*Лекция-визуализация* – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).



*Практическое занятие в форме презентации* – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее определенного процента от всего объема аудиторных занятий.

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Таблица 3 – Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по  
ОГСЭ. 05 Иностранный язык.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы)**

#### **3.2.1 Основная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2016.-240 с.

#### **Дополнительная**

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

### **3.3. Перечень информационных технологий**

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу <http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znanium.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно-тематическим планом по дисциплине;

в рамках изучения дисциплины используется пакет программ Microsoft Office.

### **3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программе подготовки 38.02.06 Финансы, обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы

предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха;
- с нарушениями зрения.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, для этого имеются пандусы, поручни, лифты и расширенные дверные проемы.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов с различными видами нарушения здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, они

оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), в них имеется система климат-контроля.

**Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок, и для студентов специальных медицинских групп**

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Общие основы применения лечебной физической культуры.
3. Структура, содержание и отличительные особенности построения самостоятельных занятий лечебной физической культурой. Средства, методы, методика проведения.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье человека и его работоспособность.
5. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.
6. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих нарушения осанки и деформации позвоночника.
7. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания вегетативной нервной системы.
8. Лечебная физическая культура для студентов при инфекционных заболеваниях.
9. Лечебная физическая культура для студентов при гинекологических заболеваниях.
10. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания суставов.
11. Лечебная физическая культура в дородовом и послеродовом периодах.
12. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов мочевого выделения.
13. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания ЦНС.
14. Лечебная физическая культура для студентов при детских церебральных параличах.
15. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов пищеварения.
16. Лечебная физическая культура для студентов при переломах костей.
17. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

18. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах грудной полости.
19. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах брюшной полости.
20. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.
21. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих нарушения зрения.
22. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
23. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
24. Оздоровительная ходьба и бег.
25. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.
26. Правила проведения соревнований по волейболу и методика их организации.
27. Правила проведения соревнований по баскетболу и методика их организации.
28. Правила проведения соревнований по бадминтону и методика их организации.
29. Правила проведения соревнований по футболу и методика их организации.
30. Правила проведения соревнований по городкам и методика их организации.
31. Правила проведения соревнований по настольному теннису и методика их организации.
32. Гигиенические требования к проведению соревнований по видам спорта.
33. Оздоровительная адаптивная физическая культура в системе физического воспитания в вузе.
34. Средства и методы адаптивной физической культуры в системе оздоровительной тренировки.

**Тесты для определения физической подготовленности (специальная медицинская группа)**

| Уровни физической подготовленности | пол | баллы | Отжимания (кол.раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание и опускание туловища (кол-во раз за 2 мин.) | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин., с) |
|------------------------------------|-----|-------|---------------------|-----------------------------|--|---|
| низкий                             | ж   | 1     | 3-11                | 150-155                     | 17-23  | 24,0 - 22,0                               |
|                                    | м   | 1     | 17-23               | 170-175                     | 28-33  | 22,0 - 20,0                               |
| ниже среднего                      | ж   | 2     | 12-19               | 161-165                     | 24-37  | 21,9 - 19,7                               |
|                                    | м   | 2     | 24-29               | 176-180                     | 34-43  | 19,9 - 17,9                               |
| средний                            | ж   | 3     | 20-27               | 166-170                     | 38-49  | 19,6 - 17,6                               |
|                                    | м   | 3     | 30-35               | 181-185                     | 44-53  | 17,8 - 16,30                              |
| хороший                            | ж   | 4     | 28-35               | 171-175                     | 50-55  | 17,5 - 15,30                              |
|                                    | м   | 4     | 36-41               | 186-190                     | 54-63  | 16,29 - 14,30                             |
| отличный                           | ж   | 5     | 36-47               | 176-180                     | 56-60  | 15,29 - 14,30                             |
|                                    | м   | 5     | 42-47               | 191-195                     | 64-73  | 14,29 - 13, 30                            |

**Вариативные части тестирования физической подготовленности (специальная медицинская группа)**

| Уровни физической подготовленности | пол | Кол. бал. | Отжимания (кол. раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) за 2 мин. | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с) |
|------------------------------------|-----|-----------|----------------------|-----------------------------|--|--|
| низкий                             | ж   | 1         | 3-5                  | 126-140                     | 17-23  | 24,0                                     |
|                                    | м   | 1         | 8-10                 | 160-165                     | 35-40  | 22,0                                     |
| ниже среднего                      | ж   | 2         | 6-10                 | 141-145                     | 24-30  | 22,0                                     |
|                                    | м   | 2         | 11-18                | 166-170                     | 41-45  | 18,30                                    |
| средний                            | ж   | 3         | 11-15                | 146-150                     | 31-37  | 20,0                                     |
|                                    | м   | 3         | 19-26                | 171-175                     | 46-51  | 18,0                                     |

|          |   |   |       |         |       |       |
|----------|---|---|-------|---------|-------|-------|
| хороший  | ж | 4 | 16-21 | 151-155 | 38-44 | 18,30 |
|          | м | 4 | 27-35 | 176-180 | 52-57 | 17,30 |
| отличный | ж | 5 | 22-27 | 156-160 | 45-50 | 18,0  |
|          | м | 5 | 36-40 | 181-185 | 58-60 | 17,0  |

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>   | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>  |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b></li> </ul> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/> Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br/> <b>Аэробика (девушки)</b><br/> Оценка техники выполнения комбинаций и связок.<br/> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/> Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия<br/> <b>Кроссовая подготовка.</b><br/> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.<br/> <b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b><br/> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i><br/> <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i><br/> <i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> |
|--|---|

**4.1 Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта**  
**Девушки**

| № п/п | Тесты   | Оценка, балл |     |       |
|-------|---|--------------|-----|-------|
|       |   | «3»          | «4» | «5»   |
| 1.    | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)  | 155          | 165 | 178   |
| 2.    | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин) | 5-7          | 7-9 | 10-15 |
| 3.    | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)      | 15           | 20  | 25    |
| 4.    | ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин) | 30           | 33  | 36    |
| 5.    | ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)                             | 115          | 120 | 130   |

**Юноши**

| № п/п | Тесты   | Оценка, балл |     |     |
|-------|---|--------------|-----|-----|
|       |   | «3»          | «4» | «5» |
| 1.    | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)  | 210          | 220 | 230 |
| 2.    | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин) | 35           | 38  | 40  |
| 3.    | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)      | 7            | 9   | 11  |



|    |   |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|
| 4. | ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин) | 35  | 38  | 42  |
| 5. | ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)                             | 115 | 120 | 130 |

**Контрольные тесты по общей физической подготовленности студентов основного отделения**  
*Девушки*

| <i>Тест</i>                  | <b>Результат, оценка (балл)</b> |             |             |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|
|                              | Низкий «3»                      | Средний «4» | Высокий «5» |
| Прыжок в длину с места (см)1 | 160-164                         | 165–195     | > 195       |
| Отжимания (кол-во раз)2      | 5-7                             | 8-15        | > 15        |
| Бег 1000 м (мин, сек)3       | 5.40 - 6.10                     | 4.40 - 5.40 | < 4.40      |

*Юноши*

| <i>Тест</i>                 | <b>Результат, оценка (балл)</b> |             |             |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|
|                             | Низкий «3»                      | Средний «4» | Высокий «5» |
| Прыжок в длину с места (см) | 200-210                         | 210–230     | > 230       |
| Подтягивания (кол-во раз) 4 | 5-6                             | 7-12        | > 12        |
| Бег 1000 м (мин, сек)       | 4.30 - 5.10                     | 3.50 - 4.30 | < 3.50      |

<sup>4</sup> Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

#### 4.2. Теоретические вопросы к зачетам

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как часть физической культуры.
3. Физическое воспитание как основа физической подготовки людей.
4. Физическое развитие. Понятие и характеристика.
5. Физическая культура и спорт в вузе.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья и физического и спортивного совершенствования студентов.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Компоненты физической культуры.
9. Природные, социально-экологические факторы и их воздействие на организм человека.
10. Характеристика умственного труда.
11. Характеристика физического труда.
12. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха, виды отдыха.

13. Утомление: понятие, признаки и виды.
14. Средства физической культуры.
15. Общее представление о строении тела человека.
16. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента. Основные критерии.
18. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Сон и его значение для организма человека.
21. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта.
22. Гигиенические основы закаливания.
23. Массовый спорт. Понятие, цели и задачи.
24. Спорт высших достижений. Понятие, цели и задачи.
25. Студенческий спорт, его организационные особенности и система.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
28. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
29. Изменение работоспособности студента в течение рабочего дня.