

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Рагга Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 31.05.2024 15:44:27

Уникальный программный ключ:
4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

Пегосударственное 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.

08 апреля 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для обучающихся по специальности 38.02.06 Финансы

Квалификация - Финансист

Краснодар, 2024

Рассмотрено
на заседании предметно цикловой комиссии
Протокол № 9 от 05 апреля 2024 г.
Председатель ПЦК Берулько А.А.
Зав. ОЭиП Академического колледжа
Годяева М. А.

Принято
педагогическим советом
Академического колледжа
Протокол № 9 от 05 апреля 2024
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 25.12.2018г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 05.02.2018г. № 69 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018г. № 50137) 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 основного общего образования) очной формы обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Рецензенты:

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

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

Муниципальное унитарное предприятие «АГРОМИР» МО г. Краснодар, главный бухгалтер Болотова Ольга Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	7
1.1. Область применения программы	7
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	7
1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины	7
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	8
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура	10
2.3. Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания	16
2.4. Фонд оценочных средств	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)	20
3.3. Перечень информационных технологий	21
3.4. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	23
5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы	27

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.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов				
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	итого
Максимальная учебная нагрузка (всего) в том числе:	48	42	39	45	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	42	39	45	174
в том числе:					
теоретическое обучение					
лабораторные занятия	-		-		
практические занятия	48	42	39	45	174
контрольные работы	-		-		
курсовая работа (проект)	-		-		
самостоятельная работа студента (всего)					
в том числе:					
Самостоятельная работа над курсовой (проектом)	-				
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет с оценкой	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Семестр 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		48	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала 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.	48	<i>ознакомительный</i> <i>репродуктивный</i> <i>продуктивный</i>
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий. 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. 4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. 7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц	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.</p> <p>Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		42	
Тема. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</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 и продуктивный</i>
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 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(3кг)-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. «Рванный 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	-	
Семестр 5. Учебно-практические основы формирования физической		39	

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

<p>Семестр: 6. Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>		45	
<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала Баскетбол. 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. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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>Практические занятия Баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), 2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), 3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 6. Освоение правил игры. Игра по правилам. <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. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Волейбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Приём мяча. Передачи мяча. 4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. <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. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических</p>		
	Контрольные работы	-	
Всего:		174	

2.3 Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается охрана собственного здоровья?
2. В чем проявляется целостность человеческой личности?
3. Как и какие цифровые технологии можно использовать в охране здоровья?
4. Как и какие цифровые технологии можно использовать в спорте?
5. Как и какие цифровые технологии можно использовать во время физической рекреации?
6. Как и какие цифровые технологии можно использовать для самоконтроля?
7. Как и какие цифровые технологии можно использовать на занятиях физической культурой?
8. Какова роль цифровых технологий в физической культуре?
9. Назовите методики самооценки работоспособности, усталости и утомления с использованием и цифровых технологий в том числе.
10. Назовите особенности физически тренированного организма
11. Необходимо ли использование цифровых технологий в физической культуре?
12. От чего зависит психическое здоровье?
13. От чего зависит устойчивость организма к неблагоприятным факторам?
14. Перечислите составляющие здорового образа жизни
15. Раскройте цель физического воспитания?
16. Цифровизация и ее воздействие на режим дня и быт человека?
17. Чем определяется нравственное здоровье?
18. Что относится к цифровым технологиям?
19. Что такое двигательная активность?
20. Что такое двигательная реабилитация (восстановление)?
21. Что такое естественнонаучные основы физической культуры?
22. Что такое здоровый образ жизни?
23. Что такое здоровье?
24. Что такое организм?
25. Что такое профессиональная направленность физического воспитания?
26. Что такое психофизическая подготовленность?
27. Что такое рациональный режим труда и отдыха?
28. Что такое социальность?
29. Что такое спорт?
30. Что такое физическая и функциональная подготовленность?
31. Что такое физическая культура дать определение?
32. Что такое физическая подготовка?
33. Что такое физическая рекреация (отдых)?
34. Что такое физические упражнения?

35. Что такое физическое здоровье?
36. Что такое физическое образование?
37. Что такое физическое развитие?
38. Что такое физическое совершенство?
39. Что такое цифровые технологии?
40. Что такое экология человека?
41. Что такое экология?

2.4 Фонд оценочных средств

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше
2	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
5	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше
4	Подтягивание из виса на высокой	7 и больше	6 и меньше

.	перекладине (кол-во раз)		
5	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки

1	Челночный бег 6х20 м (сек.)	24	30
2	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2

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.

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

3.2.1 Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 30.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 30.04.2024). — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 30.04.2024). — Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 30.04.2024). — Текст : электронный.

2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520> (дата обращения: 30.04.2024). — Текст : электронный.

3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982> (дата обращения: 30.04.2024). — Текст : электронный.

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.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <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"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. <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>Спортивные игры.</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. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i> <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

Тест	Результат, оценка (балл)		
	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

Тест	Результат, оценка (балл)		
	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

⁴ 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.

5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу,	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со	ЛР 12