

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабеян Рафаэл Воскудар

Должность: ректор

Дата подписания: 31.05.2024 15:49:23

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

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.

08 апреля 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для обучающихся по специальности 38.02.07 Банковское дело

Квалификация – Специалист банковского дела

Краснодар, 2024

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

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 38.02.07 Банковское дело, 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 (приказ от 05.02.2018 г. № 67 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (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 38.02.07 Банковское дело социально-экономического профиля (на базе основного общего образования) очной формы обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Рецензенты:

ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар, заместитель директора по учебно-методической работе
Ким Е.И.

ООО «ПРАВО АЛЪЯНС» р-н Северский, пгт. Ильский директор Мартиросян Владимир
Владимирович

Директор проектного финансирования филиала «Краснодарский» АО «Банк ДОМ.РФ»
Шатько Максим Викторович

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной	

образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины	4
1.4 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся.....	6
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
1.5 Количество часов на освоение 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 Физическая культура.....	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).....	22
3.3. Перечень информационных технологий	23
3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	24
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	24
5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы	22

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 38.02.07 Банковское дело.

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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

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:

- 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 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономической активности и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, права и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и

чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР9. 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 устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.5 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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.

1.6 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 167 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 167 часов; 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	40	39	40	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	40	39	40	167
в том числе:					
теоретическое обучение					
лабораторные занятия	-		-		
практические занятия	48	40	39	40	167
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	Объём часов	Уровень освоения
<p>Семестр 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		48	
<p>Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p align="center">Содержание учебного материала</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	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>

	<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>		
Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		40	
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.</p> <p>Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	40	<i>Ознакомите! ьныйрепродук тивны продуктивны й</i>

	<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>		
<p>Семестр 5. Учебно-практические основы формирования физической</p>		<p>39</p>	

культуры личности	I 1		
Тема: Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	39	<p><i>ознакомитесь ный репродуктивн ый продуктивны й</i></p>

<p>Семестр: 6. Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>		40	
<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. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием 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>	40	<p><i>ознакомитесь ный репродуктивн ый продуктивны й</i></p>

	<p>координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счет. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов 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. Прием 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 приемов игры,развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счет. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p>		
	Всего:	167	

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 перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
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

№	Контрольные упражнения	Нормативы
---	------------------------	-----------

п/п		юноши	девушки
1	Челночный бег 6x20 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	Десять 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 6x5 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 тренажерного 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.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ. 04 Физическая культура представлен в таблице 3

Таблица 3 - Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ. 04 Физическая культура.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный комплекс; Спортивный зал; Тренажерный зал общефизической подготовки; Тренажерный зал (1)	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, мантишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка	

	волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь показать все	
открытая спортивная площадка; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1)	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка показать все	
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет	ОС - Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от

		<p>16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия - 1 год. Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007 Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия - 1 год. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия - 1 год. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия - 1 год. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad+ +, StarUML V1.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Основные источники:

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. Дополнительные источники (при необходимости)

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.

Консультант Плюс

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 38.02.07 Банковское дело, 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 опорнодвигательного 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 учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования индивидуальных занятий	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	обучающийся использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния	

5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы

Оценка достижения обучающимися личностных результатов (далее - ЛР) проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных данной Программой.

Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.

Вид контроля	Результат контроля
--------------	--------------------

Входной контроль	диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, социометрия, опрос).
Текущий контроль	педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, формирование и анализ портфолио обучающегося; исполнение текущей отчетности
Итоговый контроль	анализ деятельности

Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практик;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межличностной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным

богатствам России и мира;

-демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

-демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

-проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;

-участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;

-проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.