



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Старооскольский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный геологоразведочный университет имени  
Серго Орджоникидзе»  
(СОФ МГРИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОФ МГРИ

С. И. Двоглазов

« 1 » декабря 20 22 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

« 1 » декабря 20 22 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол  
2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.06 Финансы (утвержденного Приказом Минобрнауки России № 65 от 05.02.2018 г.) в соответствии с рабочим учебным планом и с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы

Организация-разработчик:

Старооскольский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе» (СОФ МГРИ)

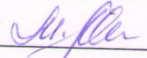
Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель СОФ МГРИ.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от «10» 11 2022 г.

Председатель ПЦК:  М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«21» 11 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.06 Финансы.**

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура /Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование элементов общих компетенций по видам деятельности ФГОС СПО, а также личностных результатов.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы **общих компетенций (ОК):**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках освоения учебной дисциплины у студентов формируются следующие элементы **личностных результатов (ЛР):**

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p> <p>Взаимодействовать в группе и команде.</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</p> <p>Средства профилактики профессиональных заболеваний.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>128</b>
в т. ч. в форме практической подготовки	<b>30</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	124
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>28</b>
<b>Консультации</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизические основы физической культуры и спорта.</li> <li>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.</li> <li>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.</li> <li>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</li> <li>5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.</li> </ol>	<p>6/2</p> <p>4</p> <p>0</p> <p>2/2</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> <p>ЛР 7-9, ЛР 11,14</p>



РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.	100/20	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места. <b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых ускорений. Прыжок в длину с места. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	<b>16/4</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>2/2</b>	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.</li> <li>2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).</li> <li>3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.</li> <li>4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).</li> <li>5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.</li> <li>6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.</li> <li>7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.</li> <li>8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.</li> <li>9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)</li> <li>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов</li> <li>3. Судейство игр.</li> </ol>	20/4	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК</b>

<b>Лыжная подготовка<sup>1</sup></b>	1. Подбор инвентаря и оборудования.	03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	
	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по стадиону до 5 км	
	<b>Практические занятия</b> 14/4	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	
5. Полуконьковый и коньковый ход.		
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 4/2		
1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
2. Прохождение дистанции 3-5 км.		
3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.		
<b>Содержание учебного материала</b> 20		
<b>Тема 2.4. Баскетбол.</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

<sup>1</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой.

<b>Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	колонах, в парах, тройках.	ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14	
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>16/4</b>
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.		
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.		
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.		
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.		
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)		
6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.			
7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		
1. Написание сообщений по разделу «Баскетбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)			
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
3. Участие в соревнованиях по баскетболу.			
4. Судейство игр.			
5. Посещение спортивных секций.			

<b>Тема 2.5</b> Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег. 2. Метания. <b>Практические занятия</b> 1. Способы передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	<b>18</b>	
<b>РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54/8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	<b>Тема 3.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба.	

<b>Спортивная ходьба.</b>	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14/4</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).		
<b>Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/2</b>	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра. 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов		



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение спортивных секций.</li> <li>2. Участие в соревнованиях по волейболу.</li> <li>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 3.3.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</li> <li>2. Упражнения на координацию движений.</li> <li>3. Круговая тренировка.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.</li> <li>2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.</li> <li>3. Прием контрольных нормативов.</li> </ol>	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение тренажерных залов.</li> <li>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> <li>3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 3.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная гимнастика.</li> <li>2. Пилатес.</li> <li>3. Дыхательная гимнастика.</li> <li>4. Самомассаж.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</li> <li>2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.</li> </ol>	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
		14	

	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		<b>2/2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b>		
	Написание рефератов по каждому разделу программы.		
	Примерные темы рефератов.		
	<i>По разделу 1:</i>		
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.		
	3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции		<b>28</b>
	<i>По разделу 2:</i>		
	1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).		
	2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.		
	3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.		
	4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.		
	<i>По разделу 4:</i>		
	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
	<b>Консультации</b>		<b>4</b>
	<b>Всего:</b>		<b>160/30</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: спортивный зал располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Брусья параллельные, маты гимнастические, мостики пружинные, мячи баскетбольные, волейбольные, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высота 3,5 м, стенка шведская, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, козел гимнастический, велотренажер, велотренажер, лыжи с креплением лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые, пневматическая винтовка, пневматическая винтовка 54, пневматическая винтовка 150, подставка для штанги, рукоход, эллипсоид, домашний стадион, стол для настольного тенниса.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. — 5-е изд., стер. / А. А. Бишаева. — Москва: ИЦ "Академия", 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-7284-8. — Текст: непосредственный.
2	Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a> (дата обращения: 20.10.2022).

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a> (дата обращения: 20.10.2022).
4	Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492782">https://urait.ru/bcode/492782</a> (дата обращения: 20.

в) периодические издания:

№ п/п	Источник
5	Физическое воспитание и спортивная тренировка: научный журнал/учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры: 2011 —. Выходит 4 раза в год. – ISBN 2311-8776. — Текст: электронный// ЭБС elibrary [сайт]. — URL: <a href="https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134">https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134</a> (дата обращения: 20.10.2022).

г) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Электронная библиотечная система «БиблиоТех. Издательство КДУ» <a href="http://mgri-rggru.bibliotech.ru">mgri-rggru.bibliotech.ru</a>
2	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»/ колл. Инженерно-технические науки (ТюмГУ) <a href="http://e.lanbook.com">e.lanbook.com</a>
3	Электронно-библиотечная система elibrary» / Правообладатель: Общество с ограниченной ответственностью «РУНЭБ» (RU) <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
4	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» <a href="http://ura.it.ru">ura.it.ru</a> .

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
<b>Умения:</b>		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой

	- Грамотное использование терминологии	
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

---