


**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)  
Калужский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

 О.М. Орловцева

«29» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

на базе среднего общего образования

Калуга – 2023

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на базе среднего общего образования.

Разработчики:

Шелегина Е.В. – старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала Финуниверситета

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «29» июня 2023 г., № 01

Председатель предметной (цикловой) комиссии  И.Г. Моисеева

## Оглавление

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ..	4
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
III.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	14
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
«ОГСЭ.04 Физическая культура /адаптивная физическая культура» .....	14
3.1.Материально-техническое обеспечение .....	14
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	15
3.2.1. Основная литература: .....	15
3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....	17
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций: ОК03, ОК04, ОК08.

<b>Код (ОК)</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

<b>Код (ОК)</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>
ОК 03	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива,	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

	психологические особенности личности; основы проектной деятельности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются следующие личностные результаты:

Код личностных результатов	Описание личностных результатов (дескрипторов)
ЛР 9	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

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём в часах
объём образовательной программы учебной дисциплины	<b>164</b>
объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	<b>116</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные и практические занятия	110
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка рефератов	36
Выполнение комплекса упражнений	12
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. <b>Практическое занятие.</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. <b>Практическое занятие.</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»	3	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение технике низкого старта. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	3	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<b>Содержание учебного материала.</b> Стартовый разгон. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Бег на короткие дистанции.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Повторение техники низкого старта. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Техника бега по дистанции.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>		<b>34</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения в паре с партнером. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с гантелями. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения для коррекции зрения.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения с обручем (девушки).	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений »	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Освоение техникой комплексных упражнений на	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9



	верхний плечевой пояс. <b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие силовой выносливости <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс силовых упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение ОРУ. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>		<b>40</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Волейбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Мини-футбол. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>26</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. <b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: « Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	элементов. <b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>		<b>30</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: « Тяжелая атлетика».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта			
<b>ВСЕГО</b>		164	

**III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 Физическая культура /адаптивная физическая культура»**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

Спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные 16 шт.

Мячи баскетбольные 15 шт.

Сетка волейбольная 2 шт.

Кольца баскетбольные 4 шт.

Маты гимнастические 10 шт.

Скамьи 8 шт.

Шведская стенка 6 шт.

Брусья 1 шт.

Турник 2 шт.

Мячи набивные 10 шт.

Палки гимнастические 30 шт.

Пояс атлетический 4 шт.

Утяжелители 4 шт.

Скакалки 20 шт.

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (кабинет общегуманитарных наук)

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 14 шт.

Стулья – 26 шт.

Стул для преподавателя - 1 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Библиотека

Оснащение

Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный – 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Читальный зал с выходом в интернет

Оснащение

Специализированная мебель:

Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 8 шт.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

## **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

### **3.2.1. Основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

### **3.2.2.Дополнительные источники:**

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>. — Текст : электронный.
4. 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>. — Текст : электронный.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке.

### **3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»  
<https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников»  
<https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>



## IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</li> </ul> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> -</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос по теме лекционного занятия</li> <li>- выполнение комплекса нормативов, прием зачетных нормативов, подготовка рефератов</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> – зачёт, дифференцированный зачет</p>

	<p>студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
<p><b>Перечень личностных результатов</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо</p>		

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.		
--	--	--

Преподаватель



Е.В. Шелегина