

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФИНУНИВЕРСИТЕТ)

ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

З. Айларова З.К. Айларова

«29» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность

38.02.06 Финансы

Владикавказ
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Разработчик (ки):

С.В.Базгадзе – преподаватель Владикавказского филиала Финуниверситета

Рецензент (ты):

И.Н.Воробьева – к.пед.н., ст. преп. кафедры «ТФВ и спортивных дисциплин»
СОГУ им. К.Л. Хетагурова

В.С.Бирагов – к.пед.н., старший преподаватель кафедры «Общественные науки» Владикавказского филиала Финуниверситета

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

Протокол от «27» июня 2022 г., № 10

Председатель ПЦК *Бестаева* Э.В.Бестаева

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью образовательной программы, разрабатываемой и утверждаемой образовательной организацией в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» может быть использована при освоении области профессиональной деятельности 08 Финансы и экономика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций:

Код (ОК)	Наименование результата обучения
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

Код ОК	Знания	Умения
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения; - стандартов антикоррупционного поведения.	- использовать физкультурно-оздоровительную основу для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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	164
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	46
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка докладов, сообщений, рефератов	46
составление конспектов и презентаций	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
Раздел 1. Основы физической культуры.		6	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для коррекции зрения.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		52	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		22	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1.1. Техника бега на короткие	Содержание учебного материала. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в	2	

дистанции с низкого, среднего и высокого стартов.	длину с места. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Практическое занятие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	2	
Тема 2.1.2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 2.1.3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
Тема 2.1.4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»	2	
Тема 2.1.5. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
Тема 2.1.6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.1. Техника бега по дистанции.	Содержание учебного материала. Техника бега по дистанции. Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.3. Разучивание комплексов специальных упражнений.	Содержание учебного материала. Разучивание комплексов специальных упражнений. Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.4. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	Содержание учебного материала. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	Содержание учебного материала. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.6. Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
Тема 2.2.7. Техника бега на дистанции 3000 м без учёта времени.	Содержание учебного материала. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника бега на длинные дистанции.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		14	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.1. Техника бега по	Содержание учебного материала. Техника бега по дистанции. Выполнение	2	

дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	контрольного норматива: бег 100 метров на время. Практическое занятие.		
Тема 2.3.2. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров - юноши.	Содержание учебного материала. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров - юноши. Практическое занятие.	2	
Тема 2.3.3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Практическое занятие.	2	
Тема 2.3.4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	Содержание учебного материала. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5- ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Практическое занятие.	2	
Тема 2.3.5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Практическое занятие.	2	
Тема 2.3.6. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
Тема 2.3.7. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	Содержание учебного материала. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Практическое занятие.	2	
Раздел 3. Баскетбол.		44	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1. Техника		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06,

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			OK07, OK08
Тема 3.1.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места.	Содержание учебного материала. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	
Тема 3.1.2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	Содержание учебного материала. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Практическое занятие.	2	
Тема 3.1.3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Практическое занятие.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок.		10	OK 02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08
Тема 3.2.1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	Содержание учебного материала. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок». Практическое занятие.	2	
Тема 3.2.2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Практическое занятие.	2	
Тема 3.2.3. Совершенствование	Содержание учебного материала. Совершенствование техники ведения и передачи	2	

ие техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Практическое занятие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
Тема 3.2.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в парах, тройках.		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	Содержание учебного материала. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Практическое занятие.	2	
Тема 3.3.2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	Содержание учебного материала. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Практическое занятие.	2	
Тема 3.3.3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	Содержание учебного материала. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Практическое занятие.	2	
Тема 3.3.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
Тема 3.3.5. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение,	Содержание учебного материала. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Практическое занятие.	2	

ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Правила судейства в баскетболе».	2	
Тема 3.3.6. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	Содержание учебного материала. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Практическое занятие.	2	
Тема 3.3.7. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.4.1. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала. Техника владения баскетбольным мячом. Практическое занятие.	2	
Тема 3.4.2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	Содержание учебного материала. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Практическое занятие.	2	
Тема 3.4.3. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	
Раздел 4. Волейбол.		2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника		2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

верхней и нижней передач двумя руками.			
Тема 4.1.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.		2	
Итого за 2 курс:	Объём образовательной нагрузки – 102 часа, из них: 1. Во взаимодействии с преподавателем – 78 часов, в том числе: - теоретическое обучение – 2 часа, - практическое занятие – 72 часа. 2. Сокращено 4 часа по темам: Тема 3.2.1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок». – 2 часа. Тема 4.1.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. – 2 часа. 3. Самостоятельная работа – 24 часа.		
Раздел 4. Волейбол.		38	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.		14	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.2.2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	Содержание учебного материала. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Волейбол».	2	
Тема 4.3.3. Прием мяча. Передача мяча.	Содержание учебного материала. Прием мяча. Передача мяча. Практическое занятие.	2	
Тема 4.4.4. Нападающие	Содержание учебного материала. Нападающие удар. Блокирование нападающего	2	

удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	удара. Страховка у сетки. Практическое занятие.		
Тема 4.4.5. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	Содержание учебного материала. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе».	2	
Тема 4.4.6. Отработка тактики игры в волейбол.	Содержание учебного материала. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия. Практическое занятие.	2	
Тема 4.2. Техника подачи и приема после неё.		4	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.2.1. Техника нижней подачи и приема после нее.	Содержание учебного материала. Техника нижней подачи и приема после нее. Отработка техники нижней подачи и приема после нее. Практическое занятие.	2	
Тема 4.2.2. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.3.1. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала. Техника прямого нападающего удара. Практическое занятие.	2	
Тема 4.3.2. Отработка техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала. Отработка техники прямого нападающего удара. Практическое занятие.	2	
Тема 4.3.3. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		12	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.1. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала. Техника прямого нападающего удара. Практическое занятие.	2	
Тема 4.4.2. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	Содержание учебного материала. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Практическое занятие.	2	
Тема 4.4.3. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Содержание учебного материала. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Практическое занятие.	2	
Тема 4.4.4. Учебная игра с применением изученных положений.	Содержание учебного материала. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Практическое занятие.	2	
Тема 4.4.5. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала. Двусторонняя игра. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика и упражнения по координации.		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 5.1.1. Упражнения по координации.	Содержание учебного материала. Упражнения по координации. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Влияние физических	2	

	упражнений на мышцы»		
Тема 5.1.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала. Круговая тренировка. Работа на тренажерах (беговая дорожка, велосипед). Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	
Тема 5.1.3. Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные).	Содержание учебного материала. Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные). Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Тяжелая атлетика» (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения с обручем (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка (или кроссовая подготовка).		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 6.1. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 6.1.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи».	2	
Тема 6.1.2. Катание на коньках. Посадка. Техника падений.	Содержание учебного материала. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Практическое занятие.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».	2	
Итого за 3 курс:	Объём образовательной нагрузки – 62 часа, из них: 1. Во взаимодействии с преподавателем – 40 часов, в том числе: - теоретическое обучение – 0 часов, - практическое занятие – 40 часов. 2. Самостоятельная работа – 22 часа.		
Курсовая работа (если предусмотрено)			
Тематика курсовых работ			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
ВСЕГО		164	

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 Физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

1) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал; оборудование:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- табло судейское – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.;

2) помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения:

- 362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д.7, помещение № 72.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол (студенческий) двухместный – 6 шт.

Стол компьютерный – 10 шт.

Стулья – 27 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Шкаф для документов – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 10 шт.

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред
- 2) Windows, Microsoft Office
- 362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д.7, помещение № 55. Читальный зал.

Специализированная мебель:

Стол – 20 шт.

Стулья – 40 шт.

Шкаф для книг – 4 шт.

Стеллажи книжные – 13 шт.

Стеллажи выставочные – 4 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 6 шт.

Телевизор – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред

2) Windows, Microsoft Office

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

3.2.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1.Основная литература

1.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

2.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3.2.2.Дополнительная литература

1.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. — Текст: электронный.

2.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. —URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3.2.2. 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.znaniy.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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - стандарты антикоррупционного поведения. <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование физкультурно-оздоровительной основы для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользование средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, применение стандартов 	<p>Оценка «отлично» - 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>Оценка «хорошо» - 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>Оценка «удовлетворительно» - студент не может оценить возможности</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальная беседа, - устный опрос, - тестирование, - выполнение практических заданий, - выполнение индивидуальных заданий, - принятие нормативов. <p>Промежуточная аттестация – зачёт (2 курс), дифференцированный зачёт (3 курс).</p>

<p>антикоррупционного поведения.</p>	<p>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>Оценка «неудовлетворительно» - 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>	
--------------------------------------	---	--

Преподаватель _____



С.В. Базгадзе