

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 11:43:00
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго
Орджоникидзе»
(МГРИ)**
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы

Форма обучения – очная

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

38.02.06 Финансы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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. Сознующий 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

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

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 ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6/2	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11,14
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.		
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
Практические занятия	0		
Самостоятельная работа обучающихся			
1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2/2		

РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		100/20	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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.		
	Практические занятия	16/4	
	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 упражнений. 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			
Самостоятельная работа обучающихся	2/2		
1. Кроссовая подготовка.			
2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	24	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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.		

	Практические занятия	20/4	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.		
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).		
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.		
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).		
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.		
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.		
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.		
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.		
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)	4	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов		
	3. Судейство игр.		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК

Лыжная подготовка ¹	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, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Кроссовая подготовка Бег по стадиону до 5 км		
	Практические занятия	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).			
	Самостоятельная работа обучающихся	4/2	
	1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	2. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.		
Тема 2.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в		

¹ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой.

Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	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.		
	Практические занятия	16/4	
	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).			
Самостоятельная работа обучающихся	4		
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.			

Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	Практические занятия	18	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	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.			
Самостоятельная работа обучающихся	2		
1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий).			
2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.			
РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		54/8	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		

Спортивная ходьба.	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	Практические занятия	14/4	
	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2/2	
Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	14	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.		
	Практические занятия	12	
	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		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	Практические занятия	6	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.		
	3. Прием контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	2	
Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7-9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	Практические занятия	14	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.			

	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2/2	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям 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 <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.		28	
Консультации		4	
Всего:		160/30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала\спорткомплекса. Оборудование: спортивный зал располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

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: https://urait.ru/bcode/491233

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: https://urait.ru/bcode/489849
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: https://urait.ru/bcode/492782

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: https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134

г) информационные электронно-образовательные ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- 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
Умения:		
- 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; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- 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.
