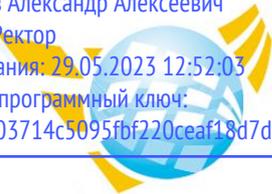


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уваров Александр Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2023 12:52:03
Уникальный программный ключ:
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5



**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.06. Финансы

Форма обучения Очная

Санкт-Петербург 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура», для обучающихся очной формы обучения по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы. (Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 65)

.

Составитель: старший преподаватель Божко Елена Васильевна

Рецензент(ы): канд.экон.наук, доцент Горелик Сергей Викторович

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
15.02.2023 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
15.02.2023 протокол № 5.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели изучения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП: ОГСЭ

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| |
|---|
| 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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| 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 и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1. Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

3.2. Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3.3. Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):

не предусмотрено

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Распределение часов по семестрам

| Курс (семестр) | 1(1) | | 1 (2) | | 2(3) | | 2(4) | |
|------------------------|------|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|
| | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практические | 30 | 30 | 40 | 40 | 30 | 30 | 14 | 14 |
| Самостоятельная работа | 10 | 10 | 22 | 22 | 0 | 0 | 12 | 12 |
| Итого | 42 | 42 | 62 | 62 | 30 | 30 | 26 | 26 |

Часов по учебному плану 160

в том числе:

аудиторные занятия 116

самостоятельная работа 44

Виды контроля по семестрам

зачет 1, 2, 3

дифференцированный зачет 4

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр | Часов | Компетенции | Литература |
|--|---|--------------|---------|-------|---|------------|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1.1. | Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни. | Лекции | 1 | 1 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 3, 5 |
| 1.2. | Развитие выносливости. Физические упражнения, | Практические | 1 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3 |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------|---|----|---|------------|
| | направленные на развитие общей и специальной выносливости. | | | | | |
| 1.3. | Развитие быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты | Практически е | 1 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3 |
| 1.4. | Развитие силы. Физические упражнения, направленные на развитие силы. | Практически е | 1 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 3, 4 |
| 1.5. | Развитие гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости. | Практически е | 1 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 6 |
| 1.6. | Развитие ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. | Практически е | 1 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 3, 5 |
| 1.7. | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений | Самостоятельная работа | 1 | 10 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 3, 5 |
| Раздел 2. Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| 2.1. | Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. | Практически е | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3, 5 |
| 2.2. | Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги. | Практически е | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 3 |
| 2.3. | Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь. | Практически е | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 3, 5 |
| 2.4. | Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги. | Практически е | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 4, 6 |
| 2.5. | Выполнение упражнений на силовых тренажерах | Практически е | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., | 2, 3 |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------|---|----|---|------------|
| | на руки, плечевой пояс, грудь. | | | | ОК 07., ОК 08 | |
| 2.6. | Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги. | Практически | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 3, 6 |
| 2.7 | Занятия на беговой дорожке. | Практически | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 5 |
| 2.8. | Занятия на велотренажере. | Практически | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3 |
| 2.9. | Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, трицепсов рук, бицепсов и мышц груди и спины. | Практически | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 4, 6 |
| 2.10 | Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Выполнение упражнений для мышц боковой поверхности туловища, бицепсов бедер и икроножных мышц. | Практически | 2 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 4, 6 |
| 2.11 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений | Самостоятельная работа | 2 | 22 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3, 6 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис. | | | | | | |
| 3.1. | Совершенствование техники. Учебная игра. Норма двигательной активности, | Практически | 3 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 3, 6 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|---|---|---|---------|
| | гиподинамия и гипоксия | | | | | |
| 3.2. | Способы перемещения в настольном теннисе. Поддача. | Практически | 3 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 5 |
| 3.3. | Удары и основные тактические комбинации в настольном теннисе. | Практически | 3 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 6 |
| 3.4. | Упражнения с мячом и ракеткой. | Практически | 3 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 3, 5 |
| 3.5. | Тренировка удара. | Практически | 3 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 4, 6 |
| Раздел 4. Шахматы | | | | | | |
| 4.1. | Шахматы как вид спорта. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. | Практически | 4 | 4 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 6 |
| 4.4. | Анализ партий и типовых позиций. | Практически | 4 | 2 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 2, 3, 6 |
| 4.5. | Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций. | Практически | 4 | 2 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 4, 6 |
| 4.6. | Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений | Самостоятельная работа | 4 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 3, 5, 6 |
| Раздел 5. Шашки | | | | | | |
| 5.1. | Шашки как вид спорта. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. | Практически | 4 | 2 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 3, 6 |
| 5.2. | Анализ партий и типовых позиций. | Практически | 4 | 2 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 2, 6 |
| 5.3. | Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций. | Практически | 4 | 2 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 4, 6 |

| | | | | | | |
|------|---|------------------------|---|---|---|---------|
| 5.4. | Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений | Самостоятельная работа | 4 | 6 | ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08 | 1, 5, 6 |
|------|---|------------------------|---|---|---|---------|

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) представлен в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| 7.1. Рекомендуемая литература | | | | |
|----------------------------------|--|--|-------------------------------------|---|
| 7.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы | Заглавие | Издательство, год | Электронный адрес |
| 1. | Шеенко Е. И. , Толстинов Б. Г. , Халев И. А. | Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие | Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=597370 |
| 2. | Чеснова, Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945 |
| 3. | Болманенкова, Т. А. | Основы физического воспитания: учебное пособие | Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983 |
| 7.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы | Заглавие | Издательство, год | Электронный адрес |
| 4. | Коровин С. С. | Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования | Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=570992 |
| 5. | Чеснова, Е. Л. | Практикум по физической | Москва: Директ-Медиа, 2013 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_ |

| | | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|---|
| | | культуре: учебно-методическое пособие | | id=210956 |
| 6. | Авербах Ю. Л. | Учебник шахматной игры | Москва: Человек, 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430405 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» | | | | |
| | Название | | Электронный адрес | |
| 7. | Справочно-информационная система Гарант | | https://www.garant.ru/ | |
| 8. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | | www.biblioclub.ru | |

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть «Интернет». В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

| № п.п. | Используемое программное обеспечение |
|--------|--------------------------------------|
| 1 | Microsoft Office |
| 2 | Windows |

| № п.п. | Используемые информационные, в том числе информационно-справочные системы |
|--------|---|
| 4 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 5 | Гарант |

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| |
|---|
| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
| учебные аудитории для проведения занятий всех видов |
| спортивный зал |
| учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций |
| учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации |
| помещения для самостоятельной работы |

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.
Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

При проведении практических занятий: на занятиях по спортивным играм используется работа в малых группах.

В самостоятельной работе студентов использование интерактивных форм заключается в изучении теоретического материала в дистанционной форме.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.