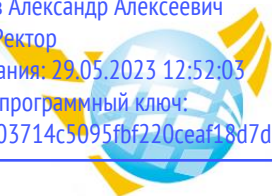


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уваров Александр Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2023 12:52:03
Уникальный программный ключ:
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5



**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.