Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Института экономики,
информационных технологий и
креативных индустрий

Кожевникова Т.М.
«16» сентября 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.06 «Финансы»»

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Финансы

Квалификация
«Финансист»

Год набора 2024

Тамбов 2025

Разработчик(и) программы:

Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Эксперт:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, с учетом ПОП и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры Факультета физической культуры и спорта 26 августа 2025 г. протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины …….	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины …….	5
3. Основные виды учебной деятельности с применением ДОТ ……...……	16
4. Условия реализации программы дисциплины……	16
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины …….	16
6. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья …….	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.4 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.4 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06Финансы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.4 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК.02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и 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 дисциплины:

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, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний.

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	164
в т. ч. в форме практической подготовки	116
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	116
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация (за счет часов практических занятий).	2

1.2. 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**	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11, ЛР 22, ЛР 23
	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.		
	В том числе практических занятий	**6**	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	**4**	
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		**98**	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР

1 В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	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.		11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	**18**	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	4 2	
	2**.** Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2 2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	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	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**6**	
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 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	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.		
	В том числе практических занятий	**18**	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3**.** Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	

	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	**6**	
Тема 2.3. **Лыжная подготовка[2]**	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	1. Подбор инвентаря и оборудования. 2**.** Виды лыжных ходов. 3**.** Повороты, торможения, падения на лыжах 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. ***Катание на коньках[3]*** 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[4]*** Бег по стадиону до 5 км		
	В том числе практических занятий	**14**	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
		4	

2 В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

3 В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

4 В случае отсутствия снега.

	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	**6**	
Тема 2.4. **Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.**	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 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.		
	В том числе практических занятий	**16**	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2/2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**6**	
Тема 2.5 **Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и**	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	1. Эстафетный бег. 2. Метания.		
	В том числе практических занятий.	**10**	

метаниях.	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.	2 2 4 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**4**	
РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		**8**	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	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.	**4**	
	В том числе практических занятий	**4**	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	**4**	
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		**46**	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.		

	В том числе практических занятий	**6**	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**2**	
Тема 4.2. **Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.**	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	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.		
	В том числе практических занятий	**8**	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2 2	
	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	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**2**	
Тема 4.3.	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК

Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.		04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	**6**	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	3. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	**4**	
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР 22, ЛР 23
	1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	**10**	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	3. Дыхательная гимнастика.	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	**4**	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. *По разделу 1:*		**48**	

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 *По разделу 2:* 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. *По разделу 3:* 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. *По разделу 4:* 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация		
Всего:	**164**	

2.3. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционное занятие	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д. Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.	Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.
Электронное занятие	Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями	Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Рекомендации по теоретическому и практическому обучению

Изучение дисциплин ОП СПО требует систематического и последовательного накопления знаний, основная часть которых приобретается студентами на лекции. С целью оптимального использования лекционного времени, обучающемуся, как и к занятиям иных форм, необходимо быть подготовленным. В рамках такой подготовки студент должен:

– ознакомится с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания;

– ознакомиться с целью и порядком проведения работы;

– обращать внимание на запланированную форму проведения лекционного занятия, для того чтобы приемы и методы, используемые лектором, не стали неожиданностью, были эффективны за счет установления качественной обратной связи с аудиторией.

Рекомендации по практическому обучению

Отработка умений и выработка практических навыков обучающихся в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. В связи с этим, студент должен:

– иметь при себе на практическом занятии рекомендованную преподавателем литературу и иные учебные материалы;

– заблаговременно в соответствии с рекомендованными литературными источниками проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

– при подготовке к практическим занятиям использовать не только лекции, конспекты, основную и дополнительную учебную литературу, но и материалы учебных порталов, российских, а при необходимости международных баз данных, РИНЦ, если этого требует изучение дисциплины ОП СПО или отдельного ее раздела (темы);

– в процессе подготовки к практическому занятию сформулировать, а впоследствии задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении, а также при выполнении заданий, выделенных преподавателем для самостоятельной работы студента;

– в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры.

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

Подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.

Согласно ст. 16 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под*дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:

– лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле – и видеолекций и лекций-презентаций;

– практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

– занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

– самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение иных заданий; тематических рефератов; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками; работу с базами данных удаленного доступа;

– текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ:

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

1. Учебного кабинета социально-гуманитарных наук (учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации») – 304.

Перечень основного оборудования:

Рабочее место преподавателя
Стол ученический - 36 шт.
Скамья ученическая - 36 шт.
Кафедра – 1 шт.
Проектор – 1 шт.
Ноутбук – 1 шт.
Учебно-наглядные пособия

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence
Операционнаясистема Microsoft Windows XP SP3
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

2. Физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ) «Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

3. Инвентарной комнаты «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Мяч баскетбольный– 30 шт.

Мяч волейбольный – 30 шт.

Мяч футбольный – 20 шт.

Насосы для накачивания мячей –3 шт.

Ракетки для бадминтона – 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 30 шт.

Лыжи – 50 пар.

4. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка – 400 метров

Спортивная площадка (футбольное поле) – длинна – 90 метров, ширина 45 метров.

2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)

Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:

Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.

Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.

Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.

Наклонная скамья длинной 1,26 метра – 2 шт.

Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,

– препятствие «Забор с наклонной доской» – металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,

– препятствие «Разрушенный мост» – три конструкции, 10400*2000*1940 мм,

– препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,

– одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат дляметания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. 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 (дата обращения: 13.04.2023). — Текст : электронный.

2. 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 (дата обращения: 13.04.2023). — Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 13.04.2021).

2. 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 13.04.2021).

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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 13.04.2021).

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602 (дата обращения: 13.04.2021).

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
- http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
- http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
- ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- http://www.sportreferats.narod.ru/
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы пофизкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…

Электронно-справочные системы:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам – http://www.biblioclub.ru

Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям – http://www.urait.ru

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) – http://elibrary.ru

Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. – https://нэб.рф

Электронная библиотека ТГУ– база данных научных трудов преподавателей– https://elibrary.tsutmb.ru

ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения http://iprbookshop.ru/

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – http://sportlaws.infosport.ru

Зарубежные профессиональные базы данных:

1. Springer Open (ресурсы Springer открытого доступа): база данных. – URL: https://www.springer.com/gp/open-access/springer-open

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcrlBPM&preferencesSaved

3. Scopus: база данных. – URL: https://www.scopus.com/

Периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-практ. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год.

Физическая культура в школе: науч.-практ. журнал, 1981-2023 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Опрос. Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестирование, включая использование дистанционных технологий, электронного обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Опрос. Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестирование, включая использование дистанционных технологий, электронного обучения

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).