Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.04.2021 10:00:27
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ А. Г. Хачатрян
«20» _____ 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Специальность
38.02.06

Форма обучения	заочная
Часов по учебному плану	160
в том числе:	
аудиторные занятия	6
самостоятельная работа	154

Ростов-на-Дону
2020 г.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		4		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД		
Практические	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого ауд.	2	2	2	2	2	2	6	6
Контактная работа	2	2	2	2	2	2	6	6
Сам. работа	51	51	52	52	51	51	154	154
Итого	53	53	54	54	53	53	160	160

Основание:
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 65 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы»).

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 38.02.06
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.02.2020 протокол № 8

Программу составил(и): Преп. Доля Дмитрий Сергеевич

Председатель ЦМК: Пономарев Ю.Н.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 20.03.2020 протокол № 8

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
1.2	
1.3	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.4	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
1.5	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
1.6	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональ-ном и социальном развитии человека.
1.7	- основы здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура».
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1 Знать
□ современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; **□ основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.**
3.2 Уметь
□ использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятель-ности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
3.3 Владеть
□ владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **□ владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.**

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Интер акт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта						
1.1	Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражне-ния бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	2	16	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 2. Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции						

2.1	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике /Ср/	2	15	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 3. Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега						
3.1	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении. /Ср/	2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 4. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения						
4.1	«Строевые упражнения». «Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
4.2	Строевые упражнения /Пр/	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 5. Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения						
5.1	Техника «Общеразвивающих упражнений». Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	3	10	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 6. Тема 2.3. Техника акробатических упражнений						
6.1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	12	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
6.2	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Пр/	3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 7. Баскетбол .Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.						

7.1	Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). /Ср/	3	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 8. Тема 3.2 Передачи мяча						
8.1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу /Ср/	3	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 9. Тема 3.3 Ведение мяча						
9.1	Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отско- ка;Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча /Ср/	3	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 10. Тема 3.4 Техника штрафных бросков						
10.1	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). /Ср/	3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 11. Тема 3.9. Двусторонняя игра						
11.1	Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра /Ср/	3	6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 12. Волейбол. Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками						
12.1	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя ру-ками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение правил по волейболу. /Ср/	3	8	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 13. Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками						
13.1	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Судейство соревнований по волейболу. /Ср/	3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 14. Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча						
14.1	Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Посещение спортивной секции по волейболу. /Ср/	4	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 15. Тема 4.4. Двусторонняя игра						
15.1	Участие в соревнованиях по волейболу. Ознакомление с техникой двух- сторонней игры. /Ср/	4	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 16. Общая физическая подготовка Тема 5.1. Общая физическая подготовка						

16.1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Ср/	4	20	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
	Раздел 17. Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка						
17.1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	4	23	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	
17.2	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Пр/	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Вопрос 1.
Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся ре¬комендуется выполнять следующие правила:
Ответы:
1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2.Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3.Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4.Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5.Верно ответ 1,2,3;
6.Верно ответ 1,2,3,4.
Вопрос 2.
Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?
Ответы:
1.Лыжи, куртка, шапка;
2.Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.
Вопрос 3.
Какая длина и частота спортивного шага?
Ответы:
50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;
Вопрос 4
Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?
Ответы:
1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;
Вопрос 5.
В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?
Ответы:
По часовой стрелке;

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	КноРус, 2021	15

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	Не предусмотрено

6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1	www.gto.ru
6.4.2	www.minsport.gov.ru
6.4.3	физическая-культура.рф
6.4.4	www.fizkultura-na5.ru
6.4.5	www.lib.sportedu.ru
6.4.6	www.school.edu.ru
6.4.7	www.infosport.ru/minsport/
6.4.8	www.sport-men.ru
6.4.9	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудование и инвентарь спортивного зала:
7.2	• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания,скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер,кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки
7.3	баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Приложение