



Частное учреждение профессионального образования
«Высшая школа предпринимательства»
(ЧУПО «ВШП»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования:
38.02.06 Финансы

Квалификация базовой подготовки: финансист

форма обучения: очная

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета ЧУПО «ВШП»
№03 от «01» марта 2023 г.



ТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧУПО «ВШП»

Лабян М.Г.

Тверь, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	3
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	3
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного Приказом Минобрнауки России от № 65 от 5 февраля 2018 г.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей, обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО по специальности 38.02.06 Финансы:

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (всего)	160
С преподавателем (всего)	160
в том числе:	
• лекции, уроки	4
• практические занятия, семинары	156
• лабораторные работы	-
• курсовое проектирование (курсовая работа)	-
Консультации	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: 3, 4, 5 семестр – зачет; 6 семестр – дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	ОК 08	

	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	3	ОК 08	4
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем. Комплекс упражнений №7	2	ОК 08	5
Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	3	ОК 08	5
	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 11 Индивидуально подобранные	2	ОК 08	5

	композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью			
	Практическое занятие № 12 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 13 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	5
Тема 3. Силовая подготовка	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 14 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	3	ОК 08	5
	Практическое занятие № 15 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 16 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 17 Обучение развитию общей и силовой выносливости	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 18 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки, обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2	ОК 08	5

Тема 4. Настольный теннис	Современное состояние и актуальные проблемы развития настольного тенниса в системе физического воспитания. Требования безопасности перед началом занятия. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 19 Техническая подготовка (Значение классификации и систематизации физических упражнений, технических приемов и тактических действий в практической и методической работе специалистов по настольному теннису. Обучение технике в настольном теннисе. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подач. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)	5	ОК 08	5
	Практическое занятие № 20 Тактическая подготовка (Обучение тактике в настольном теннисе. Тактика подач. Тактика ведения игры. Классификация подач: способ выполнения, направление вращения мяча, направление полета мяча, высота подброса мяча и работа кисти. Влияние высоты отскока и расстояния точки падения мяча от сетки на траекторию полета мяча. Обучение тактике в настольном теннисе. Тактика подач. Тактика ведения игры. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)	6	ОК 08	5

	Практическое занятие № 21 Интегральная подготовка (Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила соревнований игр в настольный теннис. Основные разделы правил соревнований и их содержание. Счет во встрече. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в	6	ОК 08	5
--	--	---	-------	---

	товарищеских встречах)			
	<i>Всего (1 семестр)</i>	60		100
Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем. Комплекс упражнений №7	2	ОК 08	5
Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	2	ОК 08	5

	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 11 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ОК 08	5

	Практическое занятие № 12 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 –30 движений	2	ОК 08	5
Тема 3. Силовая подготовка	Практическое занятие № 13 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 14 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 15 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 16 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 17 Обучение развитию общей и силовой выносливости	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 18 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки, обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2	ОК 08	5

<p>Тема 4. Настольный теннис</p>	<p>Практическое занятие № 19 Техническая подготовка (Закрепление техники в настольном теннисе. Структура техники ударов. Определяющее звено техники. Детали техники, их зависимость от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты техники игры. Классификация способов держания ракетки (хватки). Достоинства и недостатки различных способов держания ракетки. Учет индивидуальных особенностей при выборе способа держания ракетки. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подачи. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по</p>	4	ОК 08	5
---	---	---	-------	---

	<p>треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)</p>			
	<p>Практическое занятие № 20 Закрепление тактической подготовки (Тактические приёмы, используемые в современном настольном теннисе. Задачи и классификация тактики игры в настольный теннис. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий. Закрепление тактики в настольном теннисе. Тактика подачи. Тактика ведения игры. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игры нападающего против игрока комбинационного стиля. Тактика игры нападающего против защитника. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)</p>	4	ОК 08	5

	Практическое занятие № 21 Интегральная подготовка (Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	2	ОК 08	5
<i>Всего (2 семестр)</i>		46		100
Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	6
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	6
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,	2	ОК 08	8
	упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5			
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	8
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем. Комплекс упражнений №7	2	ОК 08	8
Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	2	ОК 08	8
	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	8

	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	ОК 08	8
Тема 3. Настольный теннис	Практическое занятие № 11 Совершенствование технической подготовки (Совершенствование техники в настольном теннисе. Игровые стойки теннисиста – нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Положение рук, ног, туловища, головы. Углы в суставах. Классификация технических приемов игры: накаты, удары, срезки, подрезки, свечи, топ-спины. Исходное положение: положение рук, ног, туловища, головы. Взаимодействие всех звеньев руки при выполнении технических приемов. Основные ошибки при выполнении различных технических приемов. Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)	4	ОК 08	10
	Практическое занятие № 12 Совершенствование тактической подготовки (Тактические планы игры в защите. Тактика игры защитника против нападающего. Тактика игры защитника против игрока комбинационного стиля. Тактика игры защитника против защитника. Совершенствование тактики в настольном теннисе. Тактика подачи. Тактика ведения	4	ОК 08	10
	игры. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)			
	Практическое занятие № 13 Интегральная подготовка (Виды соревнований: командные, личные. Общая характеристика Положения о соревновании. Основные разделы Положения о соревновании и их содержание. Методика судейства соревнований. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	4	ОК 08	10
<i>Всего (3 семестр)</i>		32		100

Тема 1. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 1 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 2 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 –30 движений	2	ОК 08	5
Тема 2. Силовая подготовка	Практическое занятие № 3 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	10
	Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	2	ОК 08	10
	Практическое занятие № 5 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	10
Тема 3. Настольный теннис	Практическое занятие № 6 Анализ технической подготовки (Совершенствование способов передвижений теннисиста, накатов и контрударов справа и слева, ударов по «свече», подач слева и справа подрезкой и накатом, сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность, сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон, сочетаний подачи с началом атаки. Количественные и качественные критерии эффективности техники	4	ОК 08	20

	<p>игры. Характеристики движений – механические, пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические, динамические, ритмические). Аэродинамические и механические особенности полета и отскока мяча. Виды вращений мяча. Влияние качества инвентаря на технику игры в настольный теннис. Причинно-следственные связи возникновения ошибок в спортивной технике, их систематизация. Критерии эффективности спортивной техники игры в настольный теннис. Контроль техники выполнения упражнений. Анализ техники в настольном теннисе. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подачи. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)</p>			
	<p>Практическое занятие № 7 Анализ тактической подготовки (Индивидуальный стиль деятельности. Стилевые направления игры в современном настольном теннисе. Анализ тактических планов игры нападающего и защитника с игроками различных стилей игры. Тактика парной и смешанной парной игры. Анализ современной техники игры ведущих игроков в настольный теннис. Анализ и самоанализ индивидуальных ошибок в технике выполнения основных приемов игры. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)</p>	4	ОК 08	20
	<p>Практическое занятие № 8 Интегральная подготовка (Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Особенности внешней среды, в которой проходят соревнования (зал, столы, соперники). Характеристика</p>	4	ОК 08	20

	помещений (залы, дворцы, стадионы). Необходимость знания технических характеристик инвентаря противника. Знание особенностей и условий предстоящей соревновательной деятельности и спортивной борьбы. Специфика целевой установки, система проведения соревнований, виды соревнований, система оценки результатов личных и командных соревнований, характеристика правил, регулирующих спортивную деятельность теннисиста. Установка на достижение цели. Разбор сыгранных встреч, их тактический и психологический анализ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)			
Всего (4 семестр)		22		100
	Промежуточная аттестация: 1, 2, 3 семестр – зачет; 4 семестр – дифференцированный зачет	-		
Итого		160		4*100

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к материально-техническому обеспечению реализации дисциплины в рамках ОПОП

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- Оборудование и инвентарь спортивного зала: блины 1,25 кг (2шт.), блины 2,5 кг (2 кг), блины 5 кг (2 шт.), диск черный обрешиненный, 26 мм, 15 кг (2 шт.); будо-мат (красный) (2 шт.), гриф прямой 1200 мм Д 25, хромированный; гриф прямой 1500 мм Д 25 (1шт.); велотренажер (1 шт.), гантели 2 кг (4 шт.), коврик (5 шт.); мяч теннисный (18 шт.); мяч гимнастический 75 см (5 шт.); скакалка (5 шт.); теннисный стол (1 шт.); ракетка любительская для настольного тенниса (4 шт.); обруч гимнастический Д 900, стальной 0,9 кг (5 шт.); эспандер многофункциональный 1400 мм (2 шт.); набор мини эспандеров (1 шт.); стенка шведская, гимнастическая, дерево (1 шт.); дорожка координационная (1 шт.); силовой тренажер для грудных мышц (2 шт.); хореографическая стенка 3 м (1 шт.); телевизор (1 шт.); раздевалки (женская, мужская).

- Оборудование и инвентарь спортивного ядра «Стадион»: футбольное поле с искусственным покрытием, беговая дорожка 400 метров (8 шт.), сектор для метания ядра (женский, мужской), сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, сектор для прыжков в высоту с шестом, сектор для тестирования норм ГТО, раздевалки (женская, мужская).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

Дополнительная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с.

2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. для учреждений СПО/ [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев] – 19изд., стер. учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2018. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Портал Министерства спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/
2.	Портал здорового образа жизни	http://www.rusmedserver.ru
3.	Федерация Тенниса России (ФТР)	http://www.tennis-russia.ru/
4.	Настольный теннис: видео, фото, рейтинги, аналитика	https://www.propingpong.ru/

Порядок проведения учебных занятий по дисциплине при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Создание доступной среды для инвалидов и лиц с ОВЗ (далее – вместе лица/обучающиеся с ОВЗ) является одним из приоритетных направлений современной социальной политики. Доступное профессиональное образование для лиц с ОВЗ – одно из направлений социальной интеграции данной категории граждан в общество, поскольку образование – наиболее действенный социальный ресурс. Профессиональное образование позволяет лицам с ОВЗ повысить конкурентоспособность на рынке труда, создает основу для равных возможностей, повышает личностный статус.

Содержание рабочей программы дисциплины и условия организации обучения по данной рабочей программе дисциплины для инвалидов определяются в том числе в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся (части 1 и 8 статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Обучение по данной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ЧУПО «ВШП» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки научно-педагогических работников ЧУПО «ВШП», методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся с ОВЗ и т.д.

В образовательном процессе по данной дисциплине используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Технологии, используемые в работе с обучающимися с ОВЗ, учитывают индивидуальные особенности лиц с ОВЗ.

Все образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья данной категории обучающихся.

При наличии в ЧУПО «ВШП» лиц с ОВЗ образовательная деятельность по данной дисциплине проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с ОВЗ с педагогическими работниками ЧУПО «ВШП» и (или) лицами, привлекаемыми ЧУПО «ВШП» к реализации на данной дисциплины на иных условиях (далее – контактная работа). Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной;
- в форме самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ;
- в иных формах, определяемых ЧУПО «ВШП» в соответствии с его локальным нормативным актом, содержащим нормы, регулирующие образовательные отношения в части установления порядка организации контактной работы преподавателя с обучающимися.

Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей

(устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся с ОВЗ предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных образовательных организациях

При обучении по данной дисциплине обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем и/или обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также при выполнении индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д. Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на мероприятиях промежуточной аттестации.

Создание безбарьерной среды ЧУПО «ВШП» учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

Обеспечение доступности, прилегающей к ЧУПО «ВШП» территории, входных путей, путей перемещения внутри здания для различных нозологий.

Территория ЧУПО «ВШП» соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения маломобильных студентов, обеспечения доступа к зданиям и сооружениям, расположенным на нем. Обеспечено доступность путей движения, наличие средств информационно-навигационной поддержки, дублирование лестниц подъемными устройствами, оборудование лестниц поручнями, контрастная окраска дверей и лестниц, выделение мест для парковки автотранспортных средств инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ЧУПО «ВШП» обеспечен один вход, доступный для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помещения, где могут находиться люди на креслах-колясках, размещены на уровне доступного входа. При ином размещении помещений по высоте здания, кроме лестниц, предусмотрены, подъемные платформы для людей с ограниченными возможностями и лифт.

Комплексная информационная система для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве ЧУПО «ВШП» включает визуальную, звуковую и тактильную информацию.

На первом этаже обустроена одна туалетная кабина, доступная для маломобильных обучающихся. В универсальной кабине и других санитарно-бытовых

помещениях, предназначенных для пользования всеми категориями студентов с ограниченными возможностями, установлены откидные опорные поручни, откидные сидения.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знает:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Ответы на вопросы на знание и понимание	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Основы здорового образа жизни	85 - 100% правильных ответов – «отлично»	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	69 - 84% правильных ответов – «хорошо»	
Средства профилактики перенапряжения	51 - 68% правильных ответов – «удовлетворительно» 50% и менее – «неудовлетворительно»	
Умеет:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Правильность и полнота выполнения заданий	Наблюдение в процессе практических занятий Оценка результатов выполнения практических заданий, принятие нормативов.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
ОК 08		Зачет Дифференцированный зачет

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 1, 2 и 3 семестрах и дифференцированного зачета в 4 семестре.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
---	--	----------------------	-------------------------------

1.	Зачет ОК 08	<p>Зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической.</p> <p>Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов</p> <p>Задание №1 –выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: Гимнастика; Спортивная аэробика, Атлетическая гимнастика; Силовая подготовка; Настольный теннис.</p> <p>Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p>«Зачтено»</p> <p>— 90-100 (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволил норматив.</p> <p>— 70 -89(хорошо) - ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив.</p> <p>— 50-69 (удовлетворительно)– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология, норматив не выполнен</p> <p>«Не зачтено»</p> <p>— менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.</p>
2.	Дифференцированный зачет ОК 08	<p>Дифференцированный зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической.</p> <p>Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов</p> <p>Задание №1 –выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: Гимнастика; Спортивная аэробика, Атлетическая гимнастика; Силовая подготовка; Настольный теннис.</p> <p>Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p>— 90-100 (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволил норматив.</p> <p>— 70 -89(хорошо) - ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив.</p> <p>— 50-69 (удовлетворительно)– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология, норматив не выполнен</p> <p>— менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.</p>

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

К зачету по дисциплине «Физическая культура» необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения. Попытки освоить все нормативы и требования дисциплины в короткий период перед зачетом, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

Перед началом изучения дисциплины «Физическая культура» необходимо ознакомиться со следующими учебно-методическими материалами:

с рабочей программой дисциплины «Физическая культура»;

с перечнем контролируемых знаний и умений, которыми студент должен овладеть;

с контрольными нормативами по видам подготовки;

со списком рекомендуемой литературы.

После этого у студентов должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть в ходе изучения дисциплины «Физическая культура». Систематические занятия позволят студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Тесты и упражнения для оценки общефизической и специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами

№ п/п	Контрольные упражнения		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Девушки	155	160	165	175
		Юноши	199	200	205	220
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Девушки	16	20	24	29
		Юноши	20	25	30	35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Девушки	5	7	9	11
		Юноши	-	-	-	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (количество раз)	Девушки	-	-	-	-
		Юноши	4	5	7	9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Девушки	6	7	9	11
		Юноши	18	20	22	28
6.	Наклон вперед из положения сидя (от уровня края ног-см)	Девушки	+4	+6	+7	+9
		Юноши	+2	+4	+5	+7
7.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Девушки	-	-	-	-
		Юноши	15	17	19	23
8.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Девушки	4	6	8	10
		Юноши	8	8	10	12
	Сгибание и разгибание	Девушки	6	7	9	11

9.	рук в упоре лежа на сиденье стула	Юноши	18	20	22	25
10.	Прыжки через скакалку	Девушки	80	105	120	135
		Юноши	75	90	105	120

Тесты и упражнения для оценки технической и тактической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами

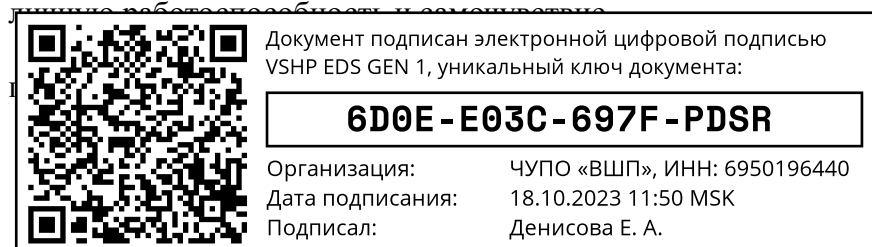
№ п/п	Нормативы	3-й семестр	4-й семестр	5-й семестр	6-й семестр
Набивание мяча ракеткой					
1.	Ладонная сторона ракетки – ребро ракетки – тыльная сторона ракетки	6	7	8	9
2.	Тыльная сторона ракетки – ребро ракетки – ручка ракетки	6	7	8	9
Подрезка					
3.	Слева по диагонали	28	28	30	32
4.	Слева по прямой	28	28	30	32
5.	Слева в середину стола	28	28	30	32
6.	Справа по диагонали	25	26	28	30
7.	Справа по прямой	25	26	28	30
8.	Справа в середину стола	25	26	28	30
9.	Справа (слева) из середины стола в крайние точки стола	25	26	28	30
10.	«Восьмёрка» по диагонали	20	21	23	25
11.	«Восьмёрка» по прямой	20	21	23	25
Накаты и контрудары					
12.	Слева по диагонали	23	24	25	27
13.	Слева по прямой	23	24	25	27
14.	Слева в середину стола	23	24	25	27
15.	Справа по диагонали	23	24	25	27
16.	Справа по прямой	23	24	25	27
17.	Справа в середину стола	23	24	25	27
18.	«Треугольник»	20	23	25	27
19.	«Восьмёрка» по диагонали	22	24	25	27
20.	«Восьмёрка» по прямой	22	24	25	27
Подачи					
21.	Подачи срезкой с нижним вращением в заданную зону	6	7	8	9
22.	Подачи накатом в заданную зону	6	7	8	9
23.	Подачи с боковым вращением	5	7	8	9
24.	Подачи с нижнебоковым вращением	6	7	8	9
25.	Подачи с верхнебоковым вращением	6	7	8	9
Топ-спин против подрезки					
26.	Справа по диагонали	5	6	7	8
27.	Справа по прямой	4	5	6	7
28.	Справа (слева) из середины стола в крайние точки стола	5	6	7	8

Обучающие специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

Примерные темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно- спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня студента.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.

34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.
37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов.
38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
40. Нормы двигательной активности человека.
41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
51. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
52. Понятие о выносливости.
53. Критерии и способы оценки выносливости.
54. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
55. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
56. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
57. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
58. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на



физическими упражнениями и
заболевании (диагнозе).