


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

**Уральский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

 И.А. Кравченко

«20» февраля 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.5 «Физическая культура»**

по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Челябинск - 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Разработчики:

Туманов Михаил Сергеевич, старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины».

Рецензент: С.А. Селезнева, начальник управления Калининского управления социальной защиты населения Администрации города Челябинска.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «28» января 2025 г. № 1

Председатель

предметно-цикловой комиссии

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин



И.В. Ковшов

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</li> <li>- взаимодействовать в группе и команде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li> <li>- средства профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 2.2

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 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.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	8	
<b>РАЗДЕЛ 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»</b>		<b>68</b>	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 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.	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	12	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	

	2. Практическое занятие 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Практическое занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 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.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Практическое занятие 10. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Практическое занятие 11. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Практическое занятие 12. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 13. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	

	8. Практическое занятие 14. Нападающие удары с передачи из 2-й, 3-й и 4-й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Практическое занятие 15. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, 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. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала: 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, 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.	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	16	
	1. Практическое занятие 16. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 17. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив).	2	
	6. Практическое занятие 21. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	



	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание сообщений - рефератов по разделу.</li> <li>«Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий).</li> <li>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> <li>3. Участие в соревнованиях по баскетболу.</li> <li>4. Судейство игр.</li> <li>5. Посещение спортивных секций.</li> </ol>	4	
Тема 2.4. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала:	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафетный бег.</li> <li>2. Метания.</li> </ol>		
	В том числе практических занятий:	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
<b>Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности».</b>		<b>24</b>	
Тема 3.1. «Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала	18	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, назначение и задачи ППФП.</li> <li>2. Организация, формы и средства ППФП студентов.</li> <li>3. Построение и особенности методики занятий ППФП.</li> <li>4. Производственная гимнастика.</li> <li>5. Пилатес.</li> <li>6. Дыхательная гимнастика.</li> <li>7. Самомассаж.</li> </ol>		
	В том числе практических занятий:	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30. Работа с собственным весом, отягощениями.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	

	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности».		24	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 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.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	14	
	8. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	6	
<b>РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений».</b>		<b>60</b>	

Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»	Содержание учебного материала 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.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

	В том числе практических занятий:	8	
	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	6	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	18	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	8. Практическое занятие 53. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	9. Практическое занятие 54. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации (Кабинет общеобразовательных социально-гуманитарных и экономических дисциплин).

##### Специализированная мебель:

Стол учительский – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Стулья – 30 шт.

Шкаф – 2 шт.

Доска меловая – 1 шт.

##### Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя 1 шт.,

Мультимедиапроектор 1 шт.,

Экран с электроприводом 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы

(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

##### Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 13 шт.

Стулья студенческие – 26 шт.

Компьютеры для студентов – 6 шт.

Стол компьютерный – 6 шт.

Стулья – 6 шт.

Шкаф – 4 шт.

Доска меловая – 1 шт.

##### Технические средства обучения:

Мультимедиапроектор 1 шт.,

Экран 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла 1 шт.,

Компьютер преподавателя 1 шт.

Принтер – 1 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **Основные печатные и электронные издания:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

2. 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). — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального

образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

**Дополнительные источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>.
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание реферата, доклада;</li> <li>- оформление реферата, доклада;</li> <li>- использование терминологии и понятий при изложении материала.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</li> <li>- защита реферата, доклада;</li> <li>- ответы на вопросы по докладу.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</li> <li>- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li> <li>- средства профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильность ответов при опросе и тестировании;</li> <li>- правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики.</li> </ul>
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;</li> <li>- соблюдение последовательности упражнений;</li> <li>- грамотное использование терминологии.</li> </ul>	экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильность выполнения технических элементов;</li> <li>- результат.</li> </ul>	оценка результатов контрольно-тестовых нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать в группе и команде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слаженность взаимодействия и достижение результата.</li> </ul>	экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- результаты тестирований в соответствии с ФОС;</li> <li>- сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения.</li> </ul>	тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.