

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Утверждена
Ученым советом Сибирского института
управления – филиала РАНХиГС
Протокол от 14 февраля 2024 г. №64

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОГСЭ.ДВ.01.01

Краткое наименование дисциплины – не устанавливается

Специальность 38.02.06 Финансы

Специалист среднего звена

Квалификация выпускника: Финансист

Форма обучения: очная

Год набора - 2023

Новосибирск, 2024

1. 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	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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	162
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	32
Промежуточная аттестация в форме зачета	8

3. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	14
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	14
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	14
Тема 2.3. Лыжная подготовка	14
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	14
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	14
РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). В том числе практических занятий	14
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни,	

профилактики и снятия перенапряжений.	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	14
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	14
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	14
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	14
Промежуточная аттестация в форме зачета	8

4. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.