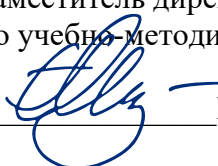


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
Г.Р. Солохова

«28» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура**  
по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения - очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.06 Финансы.

Срок получения образования - 1 год 10 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчики:

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК ГБПОУ Пищевого колледжа № 33 г. Москвы

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «22» июня 2022 г. №10

Председатель ПЦК  М И. Мамаева

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура для специальности СПО 38.02.06 Финансы, составленную преподавателями Московского финансового колледжа Финансового университета при Правительстве Российской Федерации Безруковой И.Ю., Симоновой О.Ю.

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в которой сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля.

В основной части рабочей программы сформулированы цели и задачи, содержание каждой темы. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение обучающихся к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. Системно-деятельный подход к обучению отражен в содержании как теоретических, так и практических занятий. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Рабочая программа составлена грамотно и позволяет реализовать комплексный подход к процессу обучения.

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе Московского финансового колледжа.

**Рецензент:**

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,

Преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы

«Пищевой колледж № 33»

«23» июня 2022 г.

С.И. Якушенко

*Подпись С.И. Якушенко удостоверяю.*

*Ведущий специалист по кадрам ГБПОУ*

*Пищевой колледж 33*

*И*



*Подпись Ю.В.*

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06., ОК 08.

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
ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	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 перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Теория</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Адаптивная физическая культура 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.	1	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	1	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
<b>РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	



<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Техника безопасности на занятиях физической культурой (в т.ч Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	1.Практическое занятие 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. 2.Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3.Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м и 60м (контрольный норматив). 4.Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 5.Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м., 1000 м.	2 2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	4	
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Техника перемещений и стоек. 2.Техника передач сверху и снизу двумя руками после перемещений.	<b>6</b>	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1.Практическое занятие 6. Общая физическая подготовка ( ОФП ). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2.Практическое занятие 7. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи.	2 2	

	3.Практическое занятие 8. Совершенствование техники подач и передач в 3х и 4х после перемещений и через сетку. Контрольно- тестовый норматив.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Техника выполнения прямого нападающего удара</b>	1.Техника прямого нападающего удара. 2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1.Практическое занятие 9. Нападающий удар с места. Совершенствование в игре.	2	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	2.Практическое занятие 10. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке через сетку.	2	
	3.Практическое занятие 11. Обманный удар. Совершенствование нападающих ударов в игре.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Совершенствование технических элементов в волейболе.	8	

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.</b>	2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1.Практическое занятие 12. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	
	2.Практическое занятие 13. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча,	2	
	3.Практическое занятие 14. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
4.Практическое занятие 15. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.Посещение спортивных секций.	2		
2.Участие в соревнованиях по волейболу.			
3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.		

ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1.Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	2.Практическое занятие 17. Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений.	2	
	3.Практическое занятие 18. Прием контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и стритбол.	2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1.Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов. 4.Совершенствование технических элементов в игре.	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	

	<p>1.Практическое занятие 19. Совершенствование техники выполнения владения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.</p> <p>2.Практическое занятие 20. Совершенствование техники выполнения владения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.</p> <p>3.Практическое занятие 21. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Совершенствование технических элементов в игре.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 4.3.</b></p> <p><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17</p>
	<p>1.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг.</p> <p>2.Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	<p>8</p>	
	<p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p>	<p><b>8</b></p>	
	<p>1. Практическое занятие 22. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>2. Практическое занятие 23. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

	3. Практическое занятие 24. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно- тренировочная игра. 4. Практическое занятие 25. Учебно- тренировочная игра в стритбол . Совершенствование в учебной игре.	2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по баскетболу. 3.Подготовка контрольно-тестовых нормативов. Совершенствование в игре.	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Производственная гимнастика. Пилатекс. 2.Атлетическая гимнастика. 3.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 4.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.	16	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16</b>	
	1.Практическое занятие 26. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2.Практическое занятие 27. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 3.Практическое занятие 28. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2 2 2	
	4.Практическое занятие 29. Круговая тренировка 4-6 станций	2	

	5.Практическое занятие 30. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6.Практическое занятие 31. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7.Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
	8.Практическое занятие 33.Прием контрольных нормативов .	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	<b>6</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Эстафетный бег. Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Техника бега по дистанции. 2.Способы передачи эстафетной палочки. 3.Метание снарядов.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1.Практическое занятие 34. Специальные упражнения бегуна и метателя.	2	
	2.Практическое занятие 35. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2	
3.Практическое занятие 36. Техника метания теннисного мяча и гранаты.	2		

	4.Практическое занятие 37. Прием контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка контрольно-тестовых нормативов	4	
<b>Тема 6.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Техника бега по дистанции. 2.Кроссовая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1.Практическое занятие 38. Техника беговых упражнений. Бег 30м. и 60м. 2.Практическое занятие 39. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования. Кроссовая подготовка. 3.Практическое занятие 40. Совершенствование техники бега на средние дистанции, контрольный норматив.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	4	
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Совершенствование технических элементов в волейболе. 2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	16	



	<p>1.Практическое занятие 41. Специальная физическая подготовка волейболиста(СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе.</p> <p>2.Практическое занятие 42. Тактика подачи. Силовая, укороченная подача. Подача на точность.</p> <p>3.Практическое занятие 43. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в защите.</p> <p>4.Практическое занятие 44. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в нападении.</p> <p>5.Практическое занятие 45. Нападающие удары с передачи из 3й зоны, обманные удары.</p> <p>6.Практическое занятие 46. Блокирование нападающих ударов и страховка.</p> <p>7.Практическое занятие 47. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p>8.Практическое занятие 48. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Судейство игр.</p>	<p><b>8</b></p>	

<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза. 2. Дыхательная гимнастика. 3.Силовая гимнастика. 4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.	8	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1.Практическое занятие 49. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы	2	
	2.Практическое занятие 50. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	2	
	3.Практическое занятие 51. Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.	2	
	4.Практическое занятие 52. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. 2.Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	4		
<b>Раздел 9. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>14</b>	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1.Совершенствование технических элементов в баскетболе.		

<b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в баскетболе.</b>	2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	1.Практическое занятие 53. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.	2	
	2.Практическое занятие 54. Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.	2	
	3.Практическое занятие 55. Групповые тактические действия в нападении. Учебно- тренировочная игра. 4.Практическое занятие 56, 57 Учебно- тренировочная игра в стритбол. Совершенствование технических элементов в учебной игре.	2 4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.Посещение спортивных секций.	4		
2. Участие в соревнованиях по баскетболу.			
3. Подготовка контрольно-тестовых нормативов			
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия)</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

### 3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Жигарева О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018
6. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017
7. Матвеев А.П. Физическая культура. М.: Издательство «Просвещение», 2020
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе».

#### 4. 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.