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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярский филиал
Финуниверситета
_____ О.С. Вергейчик
(подпись)
«05» сентября 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

г. Красноярск - 2024

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

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Родин Илья Евгеньевич, преподаватель
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» 09 2024 г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии (подпись) С.Г. Рипинский (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, квалификация финансист.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

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 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 06 | описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, |

| Код общих и профессиональных компетенций | Умения | Знания |
|---|---|---|
| | рамках профессиональной деятельности по специальности | задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения |
| 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; средств профилактики перенапряжения |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| Объем образовательной программы дисциплины | 162 |
| Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем | 116 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 112 |
| лабораторные занятия | – |
| контрольные работы | – |
| самостоятельная работа | 46 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 «Основы физической культуры» | | 2 | |
| Тема 1.1. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности» | Содержание учебного материала<br>1. Основы здорового образа жизни.<br>2. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.<br>4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.<br>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка.<br>6. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Раздел 2 «Легкая атлетика» | | 40 | |
| Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Специальные беговые упражнения.<br>3. Техника бега с низкого и высокого старта.<br>4. Эстафетный бег. | 18 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника выполнения специальных беговых упражнений». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника бега на средние и длинные дистанции». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника эстафетного бега». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Кроссовая подготовка». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 4 | |
| Тема 2.2. «Прыжки» | Содержание учебного материала<br>1. Техника прыжков в длину с места и с разбега.<br>2. Прыжки через скакалку. | 12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с разбега». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника прыжков через | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | скакалку». | | |
| | 4. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 4 | |
| Тема 2.3. «Метания» | Содержание учебного материала<br>1. Техника метания теннисного мяча и гранаты. | 10 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника метания теннисного мяча». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника метания гранаты». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 4 | |
| Раздел 3 «Баскетбол» | | 38 | |
| Тема 3.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>2. Основные правила игры в баскетбол.<br>3. Основная стойка баскетболиста.<br>4. Перемещения без мяча.<br>5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника передачи мяча в движении». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника ведения мяча». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника штрафного броска». | 2 | |
| Тема 3.2. «Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе» | Содержание учебного материала<br>1. Комбинационные действия в нападении. | 6 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов баскетбола в колоннах, кругу, парах, тройках, четверках». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Комбинационные действия в нападении, игра в отрыв». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Учебная игра в баскетбол». | 2 | |
| Тема 3.3. «Групповые взаимодействия в защите в баскетболе» | Содержание учебного материала<br>1. Комбинационные действия в защите. | 4 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Практическое занятие «Комбинационные действия в защите, индивидуальный и зонный прессинг, | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | перемещение в стойке защитника». | | |
| | 2. Практическое занятие «Учебная игра в баскетбол». | 2 | |
| Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Техника владения баскетбольным мячом. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов в учебной игре баскетбол». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 10 | |
| Раздел 4 «Волейбол» | | 38 | |
| Тема 4.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в волейбол.<br>2. Основные правила игры в волейбол.<br>2. Стойки и перемещения волейболиста.<br>3. Подача мяча.<br>4. Прием и передача мяча.<br>5. Нападающий удар.<br>6. Блок. | 16 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | 1. Практическое занятие «Стойки и перемещения по площадке». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника подачи мяча». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника передачи мяча». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника приема мяча». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника нападающего удара». | 4 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника блокирования». | 4 | |
| Тема 4.2. «Групповые взаимодействия в защите» | Содержание учебного материала<br>1. Прием мяча с подачи.<br>2. Блок.<br>3. Страховка блокирующего. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов волейбола: техника приема мяча с подачи двумя руками, блок, страховка блокирующего». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Учебная игра в волейбол». | 2 | |
| Тема 4.3. «Групповые взаимодействия в нападении» | Содержание учебного материала<br>1. Подача мяча на точность.<br>2. Нападающий удар.<br>3. Страховка нападающего игрока. | 4 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов волейбола: техника подачи на точность, нападающий удар, страховка нападающего игрока». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Учебная игра в волейбол». | 2 | |
| Тема 4.4. «Совершенствование техники | Содержание учебного материала<br>1. Техника владения волейбольным мячом. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, |
| | В том числе практических занятий | 4 | ОК 06, ОК |

| | | | |
|---|---|---|---|
| владения волейбольным мячом» | 1. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов в учебной игре волейбол». | 2 | 07, ОК 08 |
| | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 10 | |
| Раздел 5 «Гимнастика» | | 18 | |
| Тема 5.1. «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.<br>2. Развитие силы различных мышечных групп. | 6 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для различных мышечных групп (с собственным весом, с отягощениями)». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Комплексы упражнений для различных мышечных групп». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Круговая тренировка». | 2 | |
| Тема 5.2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» | Содержание учебного материала<br>1. Физкультурная пауза.<br>2. Производственная гимнастика. | 12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз, мышц шеи, спины, дыхательной гимнастики». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.<br>2. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 6 | |
| Раздел 6 «Лыжная подготовка» | | 24 | |
| Тема 6.1. «Техника передвижения на лыжах» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный.<br>3. Полуконьковый ход.<br>4. Коньковый ход: одновременный двушажный, одновременный одношажный, попеременный. | 12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника попеременного двушажного хода». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двухшажного, одновременного одношажного». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника попеременного конькового хода». | 2 | |
| Тема 6.2. «Техника горнолыжной подготовки» | Содержание учебного материала<br>1. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений». | 2 | |
| Тема 6.3. «Передвижение по пересеченной местности» | Содержание учебного материала<br>1.Передвижение по пересеченной местности. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника прохождения дистанции». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий | 8 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 162 | |

## 2.3. Тематический план и содержание дисциплины для инвалидов и лиц с ОВЗ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 «Основы физической культуры» | | 2 | |
| Тема 1.1. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности» | Содержание учебного материала<br>1. Основы здорового образа жизни.<br>2. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.<br>4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.<br>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка.<br>6. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Раздел 2 «Легкая атлетика» | | 40 | |
| Тема 2.1. «Бег на короткие, | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Специальные беговые упражнения. | 40 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК |

| | | | |
|---|---|---|---|
| средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка» | 3. Техника бега с низкого и высокого старта.<br>4. Эстафетный бег.<br>5. Техника прыжков в длину с места и с разбега.<br>6. Прыжки через скакалку.<br>7. Техника метания теннисного мяча и гранаты. | | 07, ОК 08 |
| Тема 2.2. «Прыжки»<br>Тема 2.3. «Метания» | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам 2.1., 2.2., 2.3.<br>2. Написание реферата по Разделу 2 «Легкая атлетика». | 40 | |
| Раздел 3 «Баскетбол» | | 38 | |
| Тема 3.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»<br>Тема 3.2. «Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе»<br>Тема 3.3. «Групповые взаимодействия в защите в баскетболе»<br>Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>2. Основные правила игры в баскетбол.<br>3. Основная стойка баскетболиста.<br>4. Перемещения без мяча.<br>5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.<br>6. Комбинационные действия в нападении.<br>7. Комбинационные действия в защите.<br>8. Техника владения баскетбольным мячом. | 38 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам 3.1., 3.2., 3.3., 3.4.<br>2. Написание реферата по Разделу 3 «Баскетбол». | 38 | |
| Раздел 4 «Волейбол» | | 38 | |
| Тема 4.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»<br>Тема 4.2. «Групповые взаимодействия в защите»<br>Тема 4.3. «Групповые взаимодействия в нападении»<br>Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в волейбол.<br>2. Основные правила игры в волейбол.<br>2. Стойки и перемещения волейболиста.<br>3. Подача мяча.<br>4. Подача мяча на точность.<br>5. Прием и передача мяча.<br>6. Прием мяча с подачи.<br>7. Нападающий удар.<br>8. Страховка нападающего игрока.<br>9. Блок.<br>10. Страховка блокирующего.<br>11. Техника владения волейбольным мячом. | 38 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам 4.1., 4.2., 4.3., 4.4.<br>2. Написание реферата по Разделу 4 «Волейбол». | 38 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Раздел 5 «Гимнастика» | | 18 | |
| Тема 5.1. «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах» Тема 5.2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.<br>2. Развитие силы различных мышечных групп.<br>3. Физкультурная пауза.<br>4. Производственная гимнастика. | 18 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 5.1., 5.2.<br>2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.<br>3. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 18 | |
| Раздел 6 «Лыжная подготовка» | | 24 | |
| Тема 6.1. «Техника передвижения на лыжах» Тема 6.2. «Техника горнолыжной подготовки» Тема 6.3. «Передвижение по пересеченной местности» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный.<br>3. Полуконьковый ход.<br>4. Коньковый ход: одновременный двушажный, одновременный одношажный, попеременный.<br>5. Подъемы, спуски, повороты, торможения.<br>6. Передвижение по пересеченной местности. | 24 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 6.1<br>2. Написание реферата по Разделу 6 «Лыжная подготовка». | 24 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 162 | |

## 3. Условия реализации программы дисциплины

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. 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). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

5. Муллер, А.Б. 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). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки выполнения практических и индивидуальных заданий, принятия нормативов, а также фронтальной беседы, устного опроса, тестирования.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, а также устного опроса, тестирования для оценки знаний по дисциплине.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические разделы учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Знания:<br>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни;<br>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>- 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 защита реферата |
| Умения:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>- 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 с учетом имеющегося заболевания |