

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

Звенигородский филиал Финуниверситета

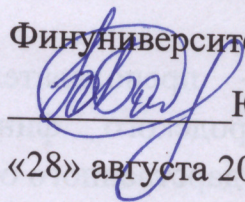
УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

Звенигородского филиала

Финуниверситета

 Ю.В. Бальская

«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

по специальности 38.02.06 Финансы

Звенигород - 2025

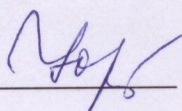
Рабочая программа дисциплины разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 07.08.2024 №539 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (зарегистрирован в Минюсте России 12.09.2024 №79436) и рабочей программы ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы

Разработчик:

Асоян С.Т. – преподаватель – организатор основ безопасности и защиты Родины Звенигородского финансово-экономического колледжа – филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.
Протокол № 10 от «28» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

 Н.А. Юрина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся 	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	164
в т.ч. самостоятельная работа	46
Всего учебных занятий	118
в т.ч. теоретическое обучение	2
в т.ч. в форме практической подготовки	116
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ²	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20/8	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	4	
	В том числе практических занятий	4	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Раздел 3. Волейбол		18/6	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	

Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Раздел 4. Баскетбол		26/8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 4.6. Практика судейства в	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

баскетболе	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 5. Гимнастика		20/8	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 6. Бадминтон		6/6	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		

	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 7. Настольный теннис		4/2	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 8. Лыжная подготовка		12/2	
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	3	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	3	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	3	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/2	
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной	2	

	<p>деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p>Оценка эффективности ППФП.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	
Промежуточная аттестация		ДЗ	
Всего:		164	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1 «Теория»		12	
Тема 1.1. «Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». 5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании 	2	ОК 04, ОК 08

	<p>здорового образа жизни.</p> <p>9. Рациональное питание и профессия.</p> <p>10. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p> <p>11. Активный отдых.</p> <p>12. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>14. Материнство и здоровье.</p> <p>15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>5. Коррекция фигуры.</p> <p>6. Основные признаки утомления.</p> <p>7. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</p> <p>3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p>7. Значение мышечной релаксации.</p> <p>8. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,

«Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	<p>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»		8	
Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Техника специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов.</p> <p>3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>4. Кроссовая подготовка.</p> <p>5. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.</p> <p>6. Техника метания теннисного мяча, гранаты.</p>	8	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. «Прыжки»	Самостоятельная работа студентов	8	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. «Метания»	<p>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 2.1., 2.2., 2.3.</p> <p>2. Написание реферата по Разделу 2 «Легкая атлетика».</p>		
Раздел 3 «Гимнастика»		8	
Тема 3.1. «Общеразвивающие упражнения»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	<p>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>3. Техника выполнения упражнений в паре с партнером, с использованием гимнастических предметов.</p> <p>4. Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки.</p> <p>5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 3.1., 3.2.</p> <p>2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3. Составление комплекса производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	8	ОК 04, ОК 08
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		12	
Тема 4.1. «Техника передвижения на лыжах»	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. «Техника горнолыжной подготовки»	<p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов</p> <p>3. Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении.</p> <p>4. Техника передвижения по пересеченной местности.</p>		
Тема 4.3. «Передвижение»	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 4.1., 4.2., 4.3.</p>	12	ОК 04, ОК 08

е по пересеченной местности»	2. Написание реферата по Разделу 4 «Лыжная подготовка».		
Раздел 5 «Волейбол»		14	
Тема 5.1. «Индивидуаль ные действия игроков с мячом и без мяча» Тема 5.2. «Групповые взаимодействи я в защите»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойки и перемещения по площадке. 3. Техника подачи, приема, передачи мяча. 4. Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока. 5. Техника блокирования, страховка блокирующего. 6. Техника комбинационных действий защиты. 7. Техника комбинационных действий нападения. 8. Учебная двусторонняя игра.	14	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. «Групповые взаимодействи я в нападении» Тема 5.4. «Двусторонняя игра»	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 5.1., 5.2., 5.3., 5.4. 2. Написание реферата по Разделу 5 «Волейбол».	14	ОК 04, ОК 08
Раздел 6 «Баскетбол»		14	
Тема 6.1. «Индивидуаль ные действия игроков с мячом и без мяча» Тема 6.2. «Групповые взаимодействи я в защите»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника передачи мяча с места, в движении. 4. Техника ведения мяча. 5. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска. 6. Техника комбинационных действий защиты. 7. Техника комбинационных действий нападения. 8. Учебная двусторонняя игра.	14	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. «Групповые взаимодействи я в нападении» Тема 6.4. «Двусторонняя игра»	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. 2. Написание реферата по Разделу 6 «Баскетбол».	14	ОК 04, ОК 08
Раздел 7 «Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика»		2	
Тема 7.1. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 2. Развитие силы различных мышечных групп. 3. Круговой метод тренировки.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 7.1. 2. Написание доклада по Разделу 7 «Атлетическая гимнастика».	2	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		74	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

Спортивный зал оснащенный оборудованием:

Специальное оборудование:

Мат гимнастический - 6 шт.

Мячи - 8 шт.

Скамейки гимнастические - 4 шт.

Теннисный стол - 2 шт.

Набор для бадминтона – 4 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

Тренажерный зал

Специальное оборудование:

Тренажер беговая дорожка - 2 шт.

Тренажер велосипед - 2 шт.

Тренажер для подтягивания - 2 шт.

Боксерская груша - 1 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>