

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»

(Финансовый университет)

Владикавказский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Владикавказского филиала  
Финуниверситета

З. Айлар З.К. Айларова  
« 30 » июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 38.02.06 Финансы

Владикавказ – 2023

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

Разработчики:

Базгадзе Сергей Владиславович, преподаватель, высшая квалификационная категория

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

Протокол от «23» июня 2023 г. № 11

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин

Бестаева Э.В. Бестаева

## 1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

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

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы.

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

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих компетенций	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную основу для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- 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; - стандартов антикоррупционного поведения.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	164
Объём работы студентов во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	46
консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Основы физической культуры».		6	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности».	Содержание учебного материала. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».	2	
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения для коррекции зрения.	2	
Раздел 2. «Лёгкая атлетика».		52	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места».		22	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1.1. «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	2	
Тема 2.1.2. «Совершенствование техники	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив».		
	Самостоятельная работа студентов. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 2.1.3. «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1.4. «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»	2	
Тема 2.1.5. «Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1.6. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	
Тема 2.2. «Бег на длинные дистанции».		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.1. «Техника бега по дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.2. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

Тема 2.2.3. «Разучивание комплексов специальных упражнений».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.4. «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.5. «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.6. «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.2.7. «Техника бега на дистанции 3000 м без учёта времени».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов. Техника бега на длинные дистанции.	2	
Тема 2.3. «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов».		14	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.1. «Техника бега по дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.2. «Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.3.	Содержание учебного материала.	2	ОК 02, ОК03,

«Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.4. «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.5. «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.6. «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.3.7. «Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Раздел 3. «Баскетбол».		44	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	



Тема 3.1.2. «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1.3. «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.2. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок».		10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.2.1. «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.2.2. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.2.3. «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
Тема 3.2.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

Тема 3.3. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в парах, тройках».		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.1. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.2. «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.3. «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.5. «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Правила судейства в баскетболе».	2	
Тема 3.3.6. «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.3.7.	Содержание учебного материала.	2	ОК 02, ОК03,

«Двусторонняя игра».	Практическое занятие «Двусторонняя игра».		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.4.1. «Техника владения баскетбольным мячом».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника владения баскетбольным мячом».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.4.2. «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.4.3. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	
Раздел 4. «Волейбол».		2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1. «Техника перемещений, стойка, техника верхней и нижней передач двумя руками».		2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1.1. «Техника перемещений, стойка, техника верхней и нижней передач двумя руками».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника перемещений, стойка, техника верхней и нижней передач двумя руками».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
<b>Итого за 2 курс:</b>	<b>Объем образовательной нагрузки – 102 часа, из них: 1. Во взаимодействии с преподавателем – 78 часов,</b>		

	<p>в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое обучение – 2 часа,</li> <li>- практическое занятие – 72 часа.</li> </ul> <p>2.Сокращено 4 часа по темам:</p> <p>Тема 3.2.1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок». – 2 часа.</p> <p>Тема 4.1.1.Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками. – 2 часа.</p> <p>3.Самостоятельная работа – 24 часа.</p>		
Тема 4.2.2. «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Волейбол».	2	
Тема 4.3.3. «Прием мяча. Передача мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием мяча. Передача мяча».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.4.4. «Нападающие удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.4.5. «Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе».	2	
Тема 4.4.6. «Отработка тактики игры в волейбол».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.2. «Техника подачи		4	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06,

и приема после неё».			ОК07, ОК08
Тема 4.2.1. «Техника нижней подачи и приема после нее».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника нижней подачи и приема после нее. Отработка техники нижней подачи и приема после нее».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.2.2. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.3. «Техника прямого нападающего удара».		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.3.1. «Техника прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.3.2. «Отработка техники прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка техники прямого нападающего удара».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.3.3. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом».		12	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.1. «Техника прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.2. «Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.3. «Прием контрольных	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».	ориентирам на площадке».		
Тема 4.4.4. «Учебная игра с применением изученных положений».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.5. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	
Раздел 5. «Легкоатлетическая гимнастика и упражнения по координации».		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 5.1. «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах».		16	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 5.1.1. «Упражнения по координации».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Упражнения по координации. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы»	2	
Тема 5.1.2. «Круговая тренировка».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (беговая дорожка, велосипед)».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	
Тема 5.1.3. «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Тяжелая атлетика» (юноши).	2	
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения с обручем (девушки).	2	

	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».	2	
Раздел 6. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».		8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 6.1. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов. Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
Тема 6.2. «Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения».	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Самостоятельная работа студентов: написание реферата на тему: «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	2	
Итого за 3 курс:	Объём образовательной нагрузки – 62 часа, из них: 1. Во взаимодействии с преподавателем – 40 часов, в том числе: - теоретическое обучение – 0 часов, - практическое занятие – 40 часов. 2. Самостоятельная работа – 22 часа.		
Курсовой проект (работа) (если предусмотрен)			
Тематика курсового проекта (работы)			
самостоятельная работа		46	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		164	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.;

техническими средствами обучения:

- табло судейское – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

2. 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. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. — Текст: электронный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика:



учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3. 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. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы контроля
<p><b>Перечень знаний, умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b></p> <p><b>освоенные знания:</b></p> <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 специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения;</li> </ul> <p><b>освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной основы для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользование средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, применение стандартов антикоррупционного поведения.</li> </ul>	<p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальная беседа,</li> <li>- устный опрос,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- выполнение практических заданий,</li> <li>- выполнение индивидуальных заданий,</li> <li>- принятие нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b></p>

	<p>логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
--	--	--