

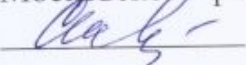
Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по методической работе

Московского финансового колледжа

 С.М. Симонова

« 18 » июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

на базе основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО от 15 августа 2024 года (протокол №20).

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Естественно-научных дисциплин.

Протокол от « 18 » мая 2026 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



Т.А. Медокс

# 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания:

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	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); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач; основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

	<p>и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>сохранять положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	--	--

## 2. Структура и содержание учебного предмета

## 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	70
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2



## 2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формируванию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Физическая культура как часть культуры общества и человека»		6	
Тема 1.1. «Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни»	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</li> <li>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО.</li> <li>Здоровье как базовая ценность человека и общества. 3. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</li> <li>4. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</li> <li>5. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</li> <li>6. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</li> <li>7. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</li> </ol>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

<p>Тема 1.2. «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	1	<p>ОК 01., ОК 04., ОК 08.</p>
--	---	---	---------------------------------------

<p>Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>5. Физические качества, средства их совершенствования.</p> <p>6. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.</p>	<p>I</p>	
<p>Тема 1.4. «Физическая культура в режиме трудового дня»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>	<p>I</p>	<p>OK 01., OK 04., OK 08.</p>



Тема 1.5. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
Разделы 2-6. «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности»		70	
Профессионально ориентированное содержание		20	
Тема 2.1. «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Практическое занятие. «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения» 2. Практическое занятие. «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»	4 4 2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 2.2. «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Практическое занятие. «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений» Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2 2 2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 2.3. «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Практическое занятие. «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	2 2 2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 2.4. «Составление и	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 01., ОК 04.,

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач»	В том числе практических занятий		4	ОК 08.
	1. Практическое занятие. «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»		2	
	2. Практическое занятие. «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»		2	
Тема 2.5. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала		6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Профессионально ориентированное содержание		6	
	В том числе практических занятий		2	
	1. Практическое занятие. «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания»		2	
	2. Практическое занятие. «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»		2	
Тема 2.6. «Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой»	3. Практическое занятие. «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Содержание учебного материала		2	
	В том числе практических занятий		2	
Основное содержание Учебно-тренировочные занятия Раздел 3 «Гимнастика» Тема 3.1. «Основная	1. Практическое занятие. «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»		50	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
			50	
			12	
			6	
	Содержание учебного материала			



гимнастика».	В том числе практических занятий		6	
	1. Практическое занятие. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте»		2	
	2. Практическое занятие. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»		2	
	3. Практическое занятие. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»		2	
Тема 3.2. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала		6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий		6	
	1. Практическое занятие. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»		2	
	Практическое занятие. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»		2	
	Практическое занятие. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»		2	
Раздел 4. «Лыжная подготовка»		6		
Тема 4.1. «Лыжная Подготовка»	Содержание учебного материала		6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий		6	
	1. Практическое занятие. «Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Развитие выносливости.»		2	
	2. Практическое занятие. «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка»		2	
	3. Практическое занятие. «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка.»		2	
Раздел 5. «Спортивные игры»		24		

Тема 5.1. «Баскетбол»	Содержание учебного материала	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие. «Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой перемещений и ведения мяча в баскетболе. Остановки, стойки игрока, повороты на месте».	2	
	2. Практическое занятие. «Ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	3. Практическое занятие. «Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Штрафные броски. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	4. Практическое занятие. «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Броски мяча в кольцо с двух шагов.»	2	
	5. Практическое занятие. «Совершенствование бросков и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков в кольцо»»	2	
Тема 5.2. «Волейбол»	6. Практическое занятие. «Совершенствование технических элементов в игре.»	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Содержание учебного материала	12	
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие. «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху двумя руками»	2	
	2. Практическое занятие. «Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач снизу двумя руками. Передачи сверху и снизу над собой.»	2	
	3. Практическое занятие. «Основная стойка волейболиста, передачи сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и четвёрках.»	2	
	4. Практическое занятие. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах.»	2	
Раздел 6. «Лёгкая атлетика».	5. Практическое занятие. «Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах. Обучение подачам в волейболе»	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	6. Практическое занятие. «Совершенствование технических элементов в волейболе. Взаимодействие в игре.»	2	
		8	
	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие. «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
		2	



средствами лёгкой атлетики».	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»		
	2. Практическое занятие. «Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))»	2	
	3. Практическое занятие. «Приём контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика»	2	
	4. Практическое занятие. «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2
Всего:			78

### 3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации - Кабинет Безопасности жизнедеятельности

Специализированная мебель:

Стол ученический – 15 шт.

Стул ученический – 30 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная, меловая – 1 шт.

Проекционный экран – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя - 1 шт.

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 2 шт.

Спортивный зал

Специальное оборудование:

Коврик гимнастический – 15 шт.

Скамейки гимнастические – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 3 шт.

Гантели – 4 комплекта

Мяч волейбольный – 16 шт.,

Мяч баскетбольный – 16 шт.,

Мяч футбольный – 6 шт.

Теннисный стол – 1 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

### 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 издания и электронные издания:

1. 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>

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 15.05.2026). — Режим доступа: по подписке.

3. 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>

#### 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 15.05.2026).

4. 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 учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач; основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте;</p> <p>методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики профессиональных заболеваний, средства профилактики перенапряжения;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>правильность ответов при опросе;</p> <p>правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений;</p> <p>содержание реферата, доклада; оформление реферата, доклада;</p> <p>использование терминологии и понятий при изложении материала</p> <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><u>Критерии формирования оценки за устный ответ:</u></p> <p>Оценка «5 (отлично)» ставится, если обучающийся: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает</p>	<p>Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; результаты выполнения контрольных нормативов;</p> <p>оценка составленных комплексов упражнений; защита рефератов; оценка словаря терминов, кроссворда, презентаций по темам.</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</p>



	<p>материал последовательно и правильно.</p> <p>Оценка «4 (хорошо)» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.</p> <p>Оценка «3 (удовлетворительно)» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</p> <p>Оценка «2 (неудовлетворительно)» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физической 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); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;</li> <li>- соблюдение последовательности упражнений;</li> <li>- грамотное использование терминологии;</li> <li>- правильность выполнения технических элементов;</li> <li>- результат;</li> <li>- правильность судейства;</li> <li>- слаженность взаимодействия</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой; результаты выполнения контрольных нормативов; судейство игр; экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах; тестирование для определения уровня</p>

<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>умение эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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>сохранять положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>и достижение результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- результаты тестирований в соответствии с ФОС;</li> <li>- сравнительный анализ результатов тестирований.</li> </ul>	<p>физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</p>
---	---	---