


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)

**Калужский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

 О.М. Орловцева

«10» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
на базе основного общего образования

Калуга 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчики:

Осиповский К.В. – преподаватель Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии по общеобразовательным, естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам

Протокол от «10» июня 2025 г. № 10

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Е.В. Петрунина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	5
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	11
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	11
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
3.2.1. Основная литература: .....	13
3.2.2. Дополнительные источники: .....	13
3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	14
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....	15
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций (далее – ОК) по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

<b>Код (ОК)</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование следующих личностных результатов:

<b>Код (ЛР)</b>	<b>Формулировка</b>
ЛР - 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 01	актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится жить; структуры плана для решения задач, алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основных источников информации и ресурсов для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методов работы в профессиональной и смежных сферах; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 02	номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности, приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации, порядка их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровых средств	определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации, выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска, оценивать практическую значимость результатов поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач, использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности, использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
ОК 03	содержания актуальной нормативно- правовой документации, современной научной и профессиональной терминология, возможных траекторий профессионального развития и самообразования, основ предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности, правил разработки презентации, основных этапов разработки и реализации проекта	определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности, применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи, определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования, презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, определять источники достоверной правовой информации, составлять различные правовые документы, находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать, оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта
ОК 04	психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	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 перенапряженности	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

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
объём образовательной программы учебной дисциплины	<b>120</b>
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	<b>110</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные и практические занятия	104
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка докладов, сообщений, рефератов	10
составление конспектов и презентаций	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов	10	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение технике низкого старта. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Стартовый разгон. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>		<b>20</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9

	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с гантелями. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие силовой выносливости <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс силовых упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение ОРУ. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Баскетбол. Прием мяча одной рукой в	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9



	падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>16</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9

	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>		<b>32</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9

	<b>Практическое занятие.</b>		
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. <b>Практическое занятие.</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Курсовая работа (если предусмотрено) <i>Тематика курсовых работ</i>			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
<b>ВСЕГО</b>		<b>120</b>	

### III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

##### **Спортивный комплекс:**

##### **Спортивный зал.**

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные –

16 шт.

Мячи баскетбольные –

15 шт.

Сетка волейбольная –

2 шт.

Кольца баскетбольные –

4 шт.

Маты гимнастические –  
10 шт.  
Скамьи – 8 шт.  
Шведская стенка - 6 шт.  
Брусья - 1 шт.  
Турник - 2 шт.  
Мячи набивные - 10 шт.  
Палки гимнастические - 30 шт.  
Пояс атлетический - 4 шт.  
Утяжелители - 4 шт.  
Скакалки - 20 шт.

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации -

### **Кабинет общегуманитарных наук**

#### Оснащение

##### Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1шт.  
Стол студенческий двухместный – 15 шт.  
Стулья – 29 шт.  
Кресло для преподавателя- 1 шт.  
Доска меловая – 1шт.  
Кафедра – 1шт.

##### Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.  
Проектор – 1 шт.  
Экран – 1 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Библиотека

#### Оснащение

##### Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный – 4 шт.  
Стулья – 8 шт.

Читальный зал с выходом в интернет

#### Оснащение

##### Специализированная мебель:

Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.  
Стулья – 8 шт.

Технические средства обучения:  
Компьютер – 8 шт.

### **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

#### **3.2.1. Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146>
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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>

#### **3.2.2.Дополнительные источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. 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>
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>

### **3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

#### IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится жить; структуры плана для решения задач, алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>основных источников информации и ресурсов для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>методов работы в профессиональной и смежных сферах; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> <li>- номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности, приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации, порядка их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровых средств</li> <li>- содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминология, возможных траекторий профессионального развития и самообразования, основ предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности, правил разработки презентации, основных этапов разработки и реализации проекта</li> <li>- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ</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,</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельной работы, прием зачетных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>

<p>здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряженности</p> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации, выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска. оценивать практическую значимость результатов поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач, использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности, использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</li> <li>- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи, определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования, презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, определять источники достоверной правовой информации, составлять различные правовые документы, находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать,</li> </ul>	<p>способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует 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>	
--	--	--



<p>оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>- 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</li> </ul>		
--	--	--

Преподаватель



Осиповский К.В.