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 ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

на базе основного общего образования

Москва – 2026

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

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины 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 дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		10	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	8	ОК 04. ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
Раздел 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		54	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	12	ОК 04. ОК 08.

	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Практическое занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	18	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Практическое занятие 10. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Практическое занятие 11. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Практическое занятие 12. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	

	7. Практическое занятие 13. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 14. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Практическое занятие 15. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 16. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 17. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 21. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый зачёт).	2	

Тема 2.4. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30 Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	

РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		36	
Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	6	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3.Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	

	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Самомассаж.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		116	

3. Условия реализации дисциплины

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.

Помещение для самостоятельной работы – Кабинет Самостоятельной и воспитательной работы:

Специализированная мебель:

Стол компьютерный – 4 шт.

Стулья – 10 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 4 шт.

МФУ – 1 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 и электронные издания:

3.2.1. Основные печатные издания

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

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. 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. Фадина, 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 дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	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. Критерии формирования оценки за устный ответ и защиту реферата-доклада: 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 материал последовательно и правильно. 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. Оценка «3 (удовлетворительно)» ставится, если	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы, написания рефератов-докладов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

	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. 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.	
Уметь: 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.	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 специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Визуальная оценка участия в играх. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по методической работе
С.М. Симонова
«31» августа 2026 г.

Лист изменений
в рабочую программу по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура,
утвержденную «18» июня 2026 г.

№ п/п	Содержание изменения	Дата введения изменения
1.	Изменен раздел 2 в соответствии с изменением образовательной программы и учебного плана	Изменение вводится с 01.09.2026. Протокол заседания ПЦК Естественнонаучных дисциплин № 1 от «27» августа 2026 г.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	120
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	110
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		10	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	8	ОК 04. ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
Раздел 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		54	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	12	ОК 04. ОК 08.

	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Практическое занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	18	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Практическое занятие 10. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Практическое занятие 11. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Практическое занятие 12. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	

	7. Практическое занятие 13. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 14. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Практическое занятие 15. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 16. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 17. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 21. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый зачёт).	2	
Тема 2.4. «Легкая атлетика.	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	8	ОК 04. ОК 08.

Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30 Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		36	

Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	6	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3.Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	

	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	18	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Самомассаж.	2	
	8. Практическое занятие 53. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	9. Практическое занятие 54. Проверка умений и навыков.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		120	