

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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
Красноярского филиала  
Финуниверситета

Ю. Г. О.С. Вергейчик  
«04» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура  
по специальности 38.02.07 Банковское дело

г. Красноярск – 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело

Разработчики:

Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК

(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

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

Протокол от «04» Сентября 2025 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
(подпись)

С.Г. Рипинский  
(инициалы, фамилия)

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация специалист банковского дела.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

### 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                                    | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности   |
| 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 специальности; средств профилактики перенапряжения |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины                  | 160           |
| Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем   | 116           |
| в том числе:  |               |
| теоретическое обучение                                      | 2             |
| практические занятия  | 112           |
| лабораторные занятия  | –             |
| контрольные работы  | –             |
| самостоятельная работа                                      | 44            |
| 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 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»  |   | 2             |   |
| Тема 1.1.<br>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»   | Содержание учебного материала<br>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.<br>2. Значение двигательной активности для организма.<br>3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».   | 1             | ОК 04, ОК 08  |
| Тема 1.2.<br>«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | Содержание учебного материала<br>1. Эффекты физических упражнений.<br>2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.<br>3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.<br>5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.<br>7. Разработка дневника самоконтроля. | 1             | ОК 04, ОК 08  |
| Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»   |   | 26            |   |
| Тема 2.1.<br>«Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»   | Содержание учебного материала<br>1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Техника спортивной ходьбы.<br>3. Биомеханические основы техники бега.<br>4. Специальные упражнения бегуна.<br>5. Техника бега на короткие дистанции.   | 6             | ОК 04, ОК 08  |
|   | В том числе практических занятий  | 6             |   |
|   | 1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».  | 2             |   |
|   | 2. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений».   | 2             |   |
|   | 3. Практическое занятие «Техника низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования».   | 2             |   |
| Тема 2.2.<br>«Бег на средние и длинные  | Содержание учебного материала<br>1. Техника бега на средние дистанции.<br>2. Техника бега на длинные дистанции.   | 4             | ОК 04, ОК 08  |

|   |  |    |              |
|---|--|----|--------------|
| дистанции»  | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».   | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».  | 2  |              |
| Тема 2.3.<br>«Прыжок в длину с места»                                     | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Техника прыжка в длину с места.   |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна, прыжка в длину с места».  | 2  |              |
| Тема 2.4.<br>«Эстафетный бег.<br>Челночный бег»                           | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Техника эстафетного бега.   |    |              |
|   | 2. Техника челночного бега.  |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».  | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Техника челночного бега».   | 2  |              |
| Тема 2.5.<br>«Выполнение контрольных нормативов»                          | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках.  |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)». | 2  |              |
|   | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.   | 8  |              |
| Раздел 3 «Волейбол»   |  | 28 |              |
| Тема 3.1.<br>«Стойка игрока, техника перемещений»                         | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Техника безопасности при игре в волейбол.   | 2  |              |
|   | 2. Стойка игрока и техника перемещений.  |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».   | 2  |              |
| Тема 3.2.<br>«Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху» | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.   |    |              |
|   | 2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.  |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».  | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений».   | 2  |              |
| Тема 3.3.<br>«Техника подачи мяча»  | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.  |    |              |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника нижней прямой и боковой подачи мяча».   | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча».  | 2  |              |
| Тема 3.4.   | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 04, ОК    |

|   |  |    |              |
|---|--|----|--------------|
| «Тактика игры в защите и нападении»   | 1. Техника комбинационных действий защиты.<br>2. Техника комбинационных действий нападения.  |    | 08           |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».   | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».  | 2  |              |
| Тема 3.5.<br>«Основы методики судейства»                                      | Содержание учебного материала<br>1. Правила игры в волейбол.   | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».   | 2  |              |
| Тема 3.6.<br>«Выполнение контрольно-тестовых заданий по волейболу»            | Содержание учебного материала<br>1. Техника владения волейбольным мячом.   | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».   | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом».   | 2  |              |
|   | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.   | 8  |              |
| Раздел 4 «Баскетбол»  |  | 28 |              |
| Тема 4.1.<br>«Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»       | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в баскетбол.<br>2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>3. Техника остановок и поворотов. | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».   | 2  |              |
|   |  |    |              |
| Тема 4.2.<br>«Техника передачи мяча»  | Содержание учебного материала<br>1. Техника передачи мяча с места, в движении.   | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».   | 2  |              |
| Тема 4.3.<br>«Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении» | Содержание учебного материала<br>1. Техника ведения мяча.<br>2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.  | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника ведения мяча».  | 2  |              |
|   | 2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места, в движении».  | 2  |              |
|   |  |    |              |
| Тема 4.4.<br>«Техника штрафного броска»                                       | Содержание учебного материала<br>1. Техника штрафного броска.  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|   | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|   | 1. Практическое занятие «Техника штрафного броска».  | 2  |              |
| Тема 4.5.<br>«Тактика игры в  | Содержание учебного материала<br>1. Техника комбинационных действий защиты.  | 4  | ОК 04, ОК 08 |

|  |  |    |              |
|--|--|----|--------------|
| защите и нападении»  | 2. Техника комбинационных действий нападения.  |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».   | 2  |              |
|  | 2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».  | 2  |              |
| Тема 4.6. «Основы методики судейства»                            | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Правила игры в баскетбол.   |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».   | 2  |              |
| Тема 4.7. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу» | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом.   |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 4  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».  | 2  |              |
|  | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».                                  | 2  |              |
|  | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.   | 8  |              |
| Раздел 5 «Гимнастика»  |  | 14 |              |
| Тема 5.1. «Строевые приемы»                                      | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.   |    |              |
|  | 2. Строевые приемы на месте, в движении.   |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении».  | 2  |              |
| Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»                     | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Техника акробатических упражнений.  |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений. Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений». | 2  |              |
| Тема 5.3 «Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»     | Содержание учебного материала  | 6  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ.   |    |              |
|  | 2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.  |    |              |
|  | В том числе практических занятий   | 6  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером».                                    | 2  |              |
|  | 2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».   | 2  |              |
|  | 3. Практическое занятие «Проведение студентами комплекса ОРУ».   | 2  |              |



|  |  |    |              |
|--|--|----|--------------|
|  | Самостоятельная работа студентов<br>Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.  | 4  |              |
| Раздел 6 «Бадминтон»   |  | 10 |              |
| Тема 6.1.<br>«Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»         | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в бадминтон.<br>2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса).  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне».  | 2  |              |
|  |  |    |              |
| Тема 6.2.<br>«Поддачи»   | Содержание учебного материала<br>1. Короткая и длинная поддачи в бадминтоне.   | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Техника поддачи в бадминтоне».  | 2  |              |
|  |  |    |              |
| Тема 6.3.<br>«Нападающий удар»                                     | Содержание учебного материала<br>1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).   | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».  | 2  |              |
|  |  |    |              |
| Тема 6.4.<br>«Основы методики судейства»                           | Содержание учебного материала<br>1. Правила игры в бадминтон.  | 2  | ОК 04, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 2  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Судейская практика».  | 2  |              |
|  | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий  | 2  |              |
|  |  |    |              |
| Раздел 7 «Настольный теннис»                                       |  | 8  |              |
| Тема 7.1.<br>«Настольный теннис»                                   | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в настольный теннис.<br>2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.  | 6  | ОК 04, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 6  |              |
|  | 1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника подачи мяча в настольном теннисе».  | 2  |              |
|  | 2. Практическое занятие «Техника основных ударов в настольном теннисе».  | 2  |              |
|  | 3. Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении».   | 2  |              |
|  | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий  | 2  |              |
|  |  |    |              |
| Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» |  | 14 |              |
| Тема 8.1.<br>«Сущность и содержание ППФП в достижении высоких»     | Содержание учебного материала<br>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.<br>2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. | 10 | ОК 04, ОК 08 |

|                                      |  |    |              |
|--------------------------------------|--|----|--------------|
| профессиональ<br>ных<br>результатов» | 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.<br>6. Анализ профессиограммы.<br>7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.<br>11. Разработка дневника самоконтроля. |    |              |
|                                      | В том числе практических занятий   | 10 |              |
|                                      | 1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз».  | 2  |              |
|                                      | 2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины».   | 2  |              |
|                                      | 3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики».  | 2  |              |
|                                      | 4. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».   | 2  |              |
|                                      | 5. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».  | 2  |              |
|                                      | Самостоятельная работа студентов<br>Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда  | 4  |              |
|                                      | Раздел 9 «Лыжная подготовка»   | 28 |              |
|                                      | Тема 9.1.<br>«Лыжная подготовка»   | 20 | ОК 04, ОК 08 |
|                                      | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода.<br>3. Коньковый ход.<br>4. Горнолыжная подготовка.<br>5. Передвижение по пересеченной местности.  |    |              |
|                                      | В том числе практических занятий   | 20 |              |
|                                      | 1. Практическое занятие «Техника попеременного двужажного хода».   | 2  |              |
|                                      | 2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».   | 2  |              |
|                                      | 3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».  | 2  |              |

|   |  |     |  |
|---|--|-----|--|
|   | 4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода».  | 2   |  |
|   | 5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двушажного, одновременного одношажного, попеременного». | 2   |  |
|   | 6. Практическое занятие «Техники подъемов».  | 2   |  |
|   | 7. Практическое занятие «Техники спусков и торможений».  | 2   |  |
|   | 8. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении».  | 2   |  |
|   | 9. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности».  | 2   |  |
|   | 10. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке».                                       | 2   |  |
|   | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                 | 8   |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |  | 2   |  |
| Всего:  |  | 160 |  |

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

| 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 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»  |   | 2             |   |
| Тема 1.1.<br>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»   | Содержание учебного материала<br>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.<br>2. Значение двигательной активности для организма.<br>3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».   | 1             | ОК 04, ОК 08  |
| Тема 1.2.<br>«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | Содержание учебного материала<br>1. Эффекты физических упражнений.<br>2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.<br>3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.<br>5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.<br>7. Разработка дневника самоконтроля. | 1             | ОК 04, ОК 08  |
| Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»   |   | 26            |   |
| Тема 2.1.<br>«Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»   | Содержание учебного материала<br>1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Техника спортивной ходьбы.<br>3. Биомеханические основы техники бега.<br>4. Специальные упражнения бегуна.<br>5. Техника бега на короткие дистанции.<br>6. Техника бега на средние дистанции<br>7. Техника бега на длинные дистанции   | 26            | ОК 04, ОК 08  |
| Тема 2.2.<br>«Бег на средние и длинные дистанции»   | 8. Техника прыжка в длину с места.<br>10. Техника эстафетного бега.<br>11. Техника челночного бега.   |               |   |
| Тема 2.3.<br>«Прыжок в длину с места»   | Самостоятельная работа студентов<br>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5.   | 26            |   |
| Тема 2.4.<br>«Эстафетный бег».  | Написание реферата по Разделу 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика».   |               |   |

|  |   |    |              |
|--|---|----|--------------|
| Челночный бег»<br>Тема 2.5.<br>«Выполнение<br>контрольных<br>нормативов»   |   |    |              |
| Раздел 3 «Волейбол»  |   | 28 |              |
| Тема 3.1.<br>«Стойка игрока,<br>техника<br>перемещений»<br>Тема 3.2.<br>«Техника<br>приема и<br>передачи мяча<br>двумя руками<br>снизу и сверху»<br>Тема 3.3.<br>«Техника<br>подачи мяча»<br>Тема 3.4.<br>«Тактика игры в<br>защите и<br>нападении»<br>Тема 3.5.<br>«Основы<br>методики<br>судейства»<br>Тема 3.6.<br>«Выполнение<br>контрольно-<br>тестовых<br>заданий по<br>волейболу» | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при игре в волейбол.</li> <li>2. Стойка игрока и техника перемещений.</li> <li>3. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>4. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.</li> <li>5. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.</li> <li>6. Техника комбинационных действий защиты.</li> <li>7. Техника комбинационных действий нападения.</li> <li>8. Правила игры в волейбол.</li> <li>9. Техника владения волейбольным мячом.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.</p> <p>Написание реферата по Разделу 3 «Волейбол».</p>   | 28 | ОК 04, ОК 08 |
|  |   | 28 |              |
| Раздел 4 «Баскетбол»   |   | 28 |              |
| Тема 4.1.<br>«Стойка игрока,<br>техника<br>перемещений,<br>остановок,<br>поворотов»<br>Тема 4.2.<br>«Техника<br>передачи мяча»<br>Тема 4.3.<br>«Техника<br>ведения мяча,<br>броска мяча в<br>кольцо с места,<br>в движении»<br>Тема 4.4.<br>«Техника<br>штрафного  | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при игре в баскетбол.</li> <li>2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.</li> <li>3. Техника остановок и поворотов.</li> <li>4. Техника передачи мяча с места, в движении.</li> <li>5. Техника ведения мяча.</li> <li>6. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.</li> <li>7. Техника штрафного броска.</li> <li>8. Техника комбинационных действий защиты.</li> <li>9. Техника комбинационных действий нападения.</li> <li>10. Правила игры в баскетбол.</li> <li>11. Техника владения баскетбольным мячом.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6.</p> <p>Написание реферата по Разделу 4 «Баскетбол».</p> | 28 | ОК 04, ОК 08 |
|  |   | 28 |              |

|  |  |                      |              |
|--|--|----------------------|--------------|
| броска»<br>Тема 4.5.<br>«Тактика игры в защите и нападении»<br>Тема 4.6.<br>«Основы методики судейства»<br>Тема 4.7.<br>«Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу» |  |                      |              |
| Раздел 5 «Гимнастика»  |  | 14                   |              |
| Тема 5.1.<br>«Строевые приемы»<br>Тема 5.2<br>«Техника акробатических упражнений»<br>Тема 5.3<br>«Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ»                         | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>2. Строевые приемы на месте, в движении.<br>3. Техника акробатических упражнений.<br>4. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ.<br>4. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.<br>Самостоятельная работа студентов<br>Изучение теоретических основ учебного материала по теме 5.1., 5.2., 5.3.<br>Составление комплекса ОРУ.  | 14<br><br><br><br>14 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 6 «Бадминтон»   |  | 10                   |              |
| Тема 6.1.<br>«Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»<br>Тема 6.2.<br>«Подачи»<br>Тема 6.3.<br>«Нападающий удар»<br>Тема 6.4.<br>«Основы методики судейства»              | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в бадминтон.<br>2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса).<br>3. Короткая и длинная подачи в бадминтоне.<br>4. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).<br>5. Правила игры в бадминтон.<br>6. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики.<br>7. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.<br>Самостоятельная работа студентов<br>Изучение теоретических основ учебного материала по теме 6.1., 6.2., 6.3., 6.4., 6.5.<br>Написание доклада по Разделу 6 «Бадминтон». | 10<br><br><br><br>10 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 7 «Настольный теннис»   |  | 8                    |              |
| Тема 7.1.<br>«Настольный теннис»   | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в настольный теннис.<br>2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.<br>Самостоятельная работа студентов  | 8<br><br>8           | ОК 04, ОК 08 |

|   |   |     |              |
|---|---|-----|--------------|
|   | Изучение теоретических основ учебного материала по теме 7.1.<br>Написание доклада по Разделу 7 «Настольный теннис».   |     |              |
| Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»                          |   | 14  |              |
| Тема 8.1.<br>«Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов» | Содержание учебного материала<br>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.<br>2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.<br>3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.<br>6. Анализ профессиограммы.<br>7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 14  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов<br>Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда   | 14  |              |
| Раздел 9 «Лыжная подготовка»  |   | 28  |              |
| Тема 9.1.<br>«Лыжная подготовка»  | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода.<br>3. Коньковый ход.<br>4. Горнолыжная подготовка.<br>5. Передвижение по пересеченной местности.   | 28  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов<br>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 8.1.<br>Написание реферата по Разделу 8 «Лыжная подготовка».   | 28  |              |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                                 |   | 2   |              |
| Всего:  |   | 160 |              |

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; спортивным оборудованием: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона, воланчики; столы, ракетки, мячи для настольного тенниса; палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомеры; лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: компьютер, музыкальный центр.

#### 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:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, экспертного наблюдения за ходом выполнения комплекса упражнений, оценки результатов выполнения контрольных нормативов, заданий дифференцированного зачёта, а также устного опроса, тестирования.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические основы разделов учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее - ЛФК), разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|---|--|--|
| <u>Знать:</u><br>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 | Студент 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос, тестирование, защита реферата  |
| <u>Уметь:</u><br>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                                | Студент 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, оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта, результаты выполнения контрольных нормативов (с учетом имеющегося заболевания) |