

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»

(Финансовый университет)

Владикавказский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
Владикавказского филиала
Финуниверситета

З. Айлар З.К. Айларова
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного
интеллекта

Владикавказ 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Разработчик:

Базгадзе Сергей Владиславович, преподаватель, высшая квалификационная категория

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

Протокол от «28» 08 2026 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)
комиссии общеобразовательных
дисциплин



Н.Ю. Саламова

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является дисциплиной обязательной части социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура» – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих компетенций	Умения	Знания
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с членами команды и коллектива;	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности взаимодействия в коллективе и команде
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 профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы дисциплины	180
Объём работы студентов во взаимодействии с преподавателем	180
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	172
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
консультации	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура»	2	

	В том числе практических занятий	-	
Раздел 2. «Лёгкая атлетика»		58	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Бег на короткие дистанции. 2. Прыжок в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»	2	
Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
Тема 2.3. «Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
Тема 2.4. «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. 3. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	2	
Тема 2.5. «Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	2	
Тема 2.6. «Совершенствование техники бега на дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

500 м., контрольный норматив».	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	2	
Тема 2.7. «Совершенствова ние техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	
Тема 2.8. «Совершенствова ние техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	2	
Тема 2.9. «Бег на длинные дистанции».	<i>Содержание учебного материала.</i> Бег на длинные дистанции	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Бег на 3000 м»	2	
Тема 2.10. «Техника бега по дистанции».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника бега по дистанции	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега по дистанции».	2	
Тема 2.11. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	<i>Содержание учебного материала.</i> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	2	
Тема 2.12. «Разучивание комплексов специальных упражнений».	<i>Содержание учебного материала.</i> Разучивание комплексов специальных упражнений	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений».	2	
Тема 2.13. «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника бега по дистанции (беговой цикл	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	2	
	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	

Тема 2.14. «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».		
Тема 2.15. «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	
Тема 2.16. «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	2	
Тема 2.17. «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	2	
Тема 2.18. «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1.Бег 1000 м. 2.Прыжок в длину с разбега. 3. Метание снарядов.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Бег на средние дистанции».	2	
	2.Практическое занятие «Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов».	2	
Тема 2.19. «Техника бега по дистанции».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1.«Техника бега по дистанции. 2.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника бега по дистанции».	2	
Тема 2.20. «Выполнение контрольного норматива».	<i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение контрольного норматива	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие		

	«Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров– юноши».	2	
Тема 2.21. «Выполнение контрольного норматива».	<i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение контрольного норматива	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Тема 2.22. «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1.«Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. 2.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».	2	
	2. Практическое занятие «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	2	
Тема 2.23. «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	2	
Тема 2.24. «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега».	<i>Содержание учебного материала.</i> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
Тема 2.25. «Техника метания гранаты».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника метания гранаты	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1.«Техника метания гранаты».	2	
Тема 2.26. «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	2	
«Тема 2.27. Техника	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника эстафетного бега	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

эстафетного бега».	Практическое занятие «Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки».	2	
ИТОГО ЗА I КУРС:		60 часов	
Раздел 3. «Баскетбол»		30	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Техника ведения мяча. 2. Техника передачи мяча. 3. Техника броска мяча.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
Тема 3.2. «Техника выполнения ведения мяча».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника выполнения ведения мяча	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места».	2	
Тема 3.3. «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	<i>Содержание учебного материала.</i> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	2	
Тема 3.4. «Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков».	2	
Тема 3.5. «Учебная игра в баскетбол».	<i>Содержание учебного материала.</i> Учебная игра в баскетбол	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Учебная игра в баскетбол».	2	
Тема 3.6. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок».	2	
Тема 3.7.«Совершенствование техники выполнения	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК 04, ОК 08

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	2	
Тема 3.8. «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
Тема 3.9. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	2	
Тема 3.10.«Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	<i>Содержание учебного материала.</i> Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	2	
Тема 3.11. «Двусторонняя игра».	<i>Содержание учебного материала.</i> Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
Тема 3.12. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».	2	
Тема 3.13. «Выполнение контрольных нормативов».	<i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение контрольных нормативов	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать	2	

	технические элементы баскетбола в учебной игре».		
Тема 3.14. «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №1 «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	2	
	Практическое занятие №2 «Двусторонняя игра».	2	
Раздел 4. «Волейбол».		42	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1.«Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками.	2	
Тема 4.2.«Отработка действий в волейболе».	<i>Содержание учебного материала.</i> Отработка действий в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	2	
Тема 4.3. «Прием мяча. Передача мяча».	<i>Содержание учебного материала.</i> Прием мяча. Передача мяча	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Прием мяча. Передача мяча».	2	
Тема 4.4. «Нападающие удары».	<i>Содержание учебного материала.</i> Нападающие удары	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».	2	
Тема 4.5.«Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	<i>Содержание учебного материала.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	

Тема 4.6. «Отработка тактики игры в волейбол».	<i>Содержание учебного материала.</i> Отработка тактики игры в волейбол	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия».	2	
Тема 4.7. «Техника подачи и приема после неё».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника подачи и приема после неё	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника подачи и приема после неё»	2	
Тема 4.8. «Техника нижней подачи и приема после нее».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника нижней подачи и приема после нее	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1.«Техника нижней подачи и приема после нее».	2	
Тема 4.9.«Отработка техники нижней подачи и приёма после неё».	<i>Содержание учебного материала.</i> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка техники нижней подачи и приема после нее».	2	
Тема 4.10. «Двусторонняя игра».	<i>Содержание учебного материала.</i> Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
Тема 4.11.«Техника прямого нападающего удара».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника прямого нападающего удара	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	
Тема 4.12.«Отработка техники прямого нападающего удара».	<i>Содержание учебного материала.</i> Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка техники прямого нападающего удара».	2	
ИТОГО ЗА II КУРС:		54 часа	

Тема 4.13.«Двусторонняя игра».	<i>Содержание учебного материала.</i> Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
Тема 4.14. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом».	<i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»	2	
Тема 4.15. «Техника прямого нападающего удара».	<i>Содержание учебного материала.</i> Техника прямого нападающего удара	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	
Тема 4.16.«Приём контрольных нормативов».	<i>Содержание учебного материала.</i> Приём контрольных нормативов	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».	2	
Тема 4.17.«Прием контрольных нормативов».	<i>Содержание учебного материала.</i> Прием контрольных нормативов	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».	2	
Тема 4.18.«Учебная игра с применением изученных положений».	<i>Содержание учебного материала.</i> Учебная игра с применением изученных положений	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений».	2	
Тема 4.19. «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	<i>Содержание учебного материала.</i> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	2	
Тема 4.20. «Индивидуальные и групповые взаимодействия в	<i>Содержание учебного материала.</i> Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

защите и нападении».	Практическое занятие «Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении».	2	
Тема 4.21. «Двусторонняя игра».	<i>Содержание учебного материала.</i> Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
Раздел 5. «Легкоатлетическая гимнастика».		12	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах».	<i>Содержание учебного материала.</i> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»	2	
Тема 5.2. «Упражнения по координации».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1.«Упражнения по координации. 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка».	2	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Упражнения по координации».	2	
Тема 5.3. «Работа с собственным весом, отягощениями».	<i>Содержание учебного материала.</i> Работа с собственным весом, отягощениями	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Работа с собственным весом, отягощениями».	2	
Тема 5.4.«Круговая тренировка».	<i>Содержание учебного материала.</i> Круговая тренировка	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (беговая дорожка, велосипед)».	2	
Тема 5.5. «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	<i>Содержание учебного материала.</i> Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	2	
Тема 5.6. «Легкоатлетическая гимнастика,	<i>Содержание учебного материала.</i> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	ОК 04, ОК 08

работа на тренажерах».	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»	2	
Раздел 6. «Кроссовая подготовка».		16	ОК 04, ОК 08
Тема 6.1. «Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции».	<i>Содержание учебного материала.</i> 1.«Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. 2.Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках».	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции».	2	
Тема 6.2. «Кроссовая подготовка».	<i>Содержание учебного материала.</i> Кроссовая подготовка	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка».	2	
Тема 6.3. «Равномерный бег 10 мин.».	<i>Содержание учебного материала.</i> Равномерный бег 10 мин.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Равномерный бег 10 мин.».	2	
Тема 6.4. «Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	<i>Содержание учебного материала.</i> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	2	
Тема 6.5. «Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	<i>Содержание учебного материала.</i> Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	2	
Тема 6.6. «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	<i>Содержание учебного материала.</i> Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	2	
	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	

Тема 6.7. «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	2	
Тема 6.8. «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	<i>Содержание учебного материала.</i> Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	2	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».		8	ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. «Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ППФП)».	<i>Содержание учебного материала.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	2	
Тема 7.2. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	<i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
Тема 7.3. «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональн ой деятельности специалиста».	<i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	2	
	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	

Тема 7.4. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
Раздел 8. Бадминтон		10	ОК 04, ОК 08
Тема.8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<i>Содержание учебного материала.</i> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	2	
Тема 8.2. Подачи	<i>Содержание учебного материала.</i> Подачи	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка подач»	2	
Тема 8.3. Нападающий удар	<i>Содержание учебного материала.</i> Нападающий удар	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 8.4. Судейство соревнований по бадминтону	<i>Содержание учебного материала</i> Судейство соревнований по бадминтону	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 8.5. Судейство соревнований по бадминтону	<i>Содержание учебного материала</i> Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1 Контроль техники подач, ударов справа, слева. Игра по правилам.	2	
	Практическое занятие № 2 Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	2	

Раздел 9. Настольный теннис		2	ОК 04, ОК 08
Тема 9.1. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала.</i> Настольный теннис	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
ИТОГО ЗА III КУРС:		66 часов	
Курсовой проект (работа) (если предусмотрен) Тематика курсового проекта (работы)		-	
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта		*	
Всего:		180	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующее специальное помещение:

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.,
щит баскетбольный – 5 шт.
гимнастическая скамья – 10 шт.
стол для армспорта – 1 шт.
мяч баскетбольный – 10 шт.
обруч простой – 20 шт.
легкоатлетические снаряды – 8 шт.
теннисный стол – 2 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 1 шт.
Мультимедийный проектор – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также проведения текущего контроля,

промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации, оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения
(Кабинет социально-гуманитарных дисциплин)

Специализированная мебель:

Стол (двухместный) – 16 шт.

Стол одно-тумбовый – 1 шт.

Стул – 33 шт.

Шкаф – 3 шт.

Кафедра – 1 шт.

Доска настенная – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 1 шт.

Мультимедийный проектор – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Владикавказского филиала Финуниверситета имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. – Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. – Текст: электронный

Дополнительные источники:

1. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. – Текст: электронный.

2.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/562580> — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также в ходе осуществления промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы контроля
Перечень знаний, умений, осваиваемых в рамках дисциплины: освоенные знания:	Оценка отлично- 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	Текущий контроль: -выполнение заданий на практических занятиях,

- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности взаимодействия в коллективе и команде; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения. -организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с членами команды и коллектива; освоенные умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики	соответствует контрольным требованиям (нормативам). Оценка хорошо- 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). Оценка удовлетворительно- студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует 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. Оценка неудовлетворительно - 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).	- выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.
--	---	--

перенапряжения характерными для данной специальности.	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.	
--	---	--