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

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе Московского
финансового колледжа
_____ С.М. Симонова

«26» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Москва – 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:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК
Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель 1КК
Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «29» мая 2025 г. №10

Председатель предметной (цикловой)

комиссии  М И. Мамаева

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися 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
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе 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 и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	120
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	104
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовой проект (работа)	-
самостоятельная работа	8
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		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов-докладов. Презентации по пройденной теме.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

физическими упражнениями и спортом	самоконтроля		
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов-докладов. Презентации по пройденной теме.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		48	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину.	12	
	В том числе практических занятий	10	
	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	
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 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 6: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и	2	

	снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре».		
	2. Практическое занятие 7: «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 8: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.»	2	
	4. Практическое занятие 9: «. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив».	2	
	5.Практическое занятие 10: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра».	2	
	6.Практическое занятие 11: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	7.Практическое занятие 12: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	8.Практическое занятие 13: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	9.Практическое занятие 14: «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. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 15: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра».	2	
	2. Практическое занятие 16 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра».	2	
	3. Практическое занятие 17: «Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная	2	

	игра в баскетбол».		
	4. Практическое занятие 18: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра»	2	
	5. Практическое занятие 19: «Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)».	2	
	6. Практическое занятие 20: «Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 21: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 22: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль)».	2	
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	ОК 01., ОК 04.,

Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП 2. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	12	ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1.Практическое занятие 23: «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
	2.Практическое занятие 24: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	3.Практическое занятие 25: «Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах»	2	
	4.Практическое занятие 26: «Круговая тренировка 4-6 станций. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	5.Практическое занятие 27: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса».	2	
	6.Практическое занятие 28: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение	2	

	упражнений для развития силы мышц ног и рук»..		
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		48	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
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.	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 29: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 30: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	
	3. Практическое занятие 31: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров»	2	
	4. Практическое занятие 32: «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	5. Практическое занятие 33: «Контроль выполнения тестов»	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Тактика подач и приема мяча с подачи. Передача на удар, блок, нападающие и обманные удары в волейболе 3. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в волейболе.	16	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 34: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»	2	
	2. Практическое занятие 35 «Совершенствование техники верхней, нижней и	2	

	боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»		
	3. Практическое занятие 36: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	4. Практическое занятие 37: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	5. Практическое занятие 38: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	6. Практическое занятие 39: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 40: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 41: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
Тема 4.3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Силовая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, груди. 2.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины.	22	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	22	
	1. Практическое занятие 42: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	2. Практическое занятие 43: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	3. Практическое занятие 44: «Выполнение контрольных нормативов».	2	
	4. Практическое занятие 45: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».	2	
	5. Практическое занятие 46: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	6. Практическое занятие 47: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	7. Практическое занятие 48: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	
	8. Практическое занятие 49: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	

	9. Практическое занятие 50: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	10. Практическое занятие 51: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	11. Практическое занятие 52: «Дыхательная гимнастика. Пилатес»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		120	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПОП: Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
оборудование для силовых упражнений;
оборудование для занятий аэробикой;
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, скакалки, коврики гимнастические.

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 - Тескт: непосредственный
2. 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
3. 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

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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 профессии; 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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
. Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 профессии/ 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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений

Самостоятельная работа студентов, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям.

Написание рефератов по каждому разделу программы.

Темы рефератов

По разделу 1:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.

3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

По разделу 2:

1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).

2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.

3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.

4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.

По разделу 3:

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.

5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

По разделу 4:

1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

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 «26» июня 2025 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	124
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовой проект (работа)	-
самостоятельная работа	8
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		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов-докладов. Презентации по пройденной теме.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов-докладов. Презентации по пройденной теме.	2	

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		48	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину.	12	
	В том числе практических занятий	10	
	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	
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 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 6: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре».	2	
	2. Практическое занятие 7: «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 8: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.»	2	

	4. Практическое занятие 9: «. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив».	2	
	5.Практическое занятие 10: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра».	2	
	6.Практическое занятие 11: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	7.Практическое занятие 12: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	8.Практическое занятие 13: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	9.Практическое занятие 14: «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. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 15: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра».	2	
	2. Практическое занятие 16 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра».	2	
	3. Практическое занятие 17: «Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол».	2	
	4. Практическое занятие 18: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра»	2	
	5. Практическое занятие 19: «Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)».	2	
	6. Практическое занятие 20: «Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра».	2	

	7. Практическое занятие 21: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 22: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль)».	2	
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП 2. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	12	
	В том числе практических занятий	12	
	1.Практическое занятие 23: «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
	2.Практическое занятие 24: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	3.Практическое занятие 25: «Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах»	2	

	4.Практическое занятие 26: «Круговая тренировка 4-6 станций. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.»	2	
	5.Практическое занятие 27: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса».	2	
	6.Практическое занятие 28: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук».	2	
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		52	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
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.	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 29: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 30: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	
	3. Практическое занятие 31: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров»	2	
	4. Практическое занятие 32: «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	5. Практическое занятие 33: «Контроль выполнения тестов»	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Тактика подач и приема мяча с подачи. Передача на удар, блок, нападающие и обманные удары в волейболе 3. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в волейболе.	16	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 34: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»	2	
	2. Практическое занятие 35 «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»	2	
	3. Практическое занятие 36: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	4. Практическое занятие 37: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	5. Практическое занятие 38: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	6. Практическое занятие 39: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 40: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 41: «Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
Тема 4.3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Силовая подготовка»		26	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Содержание учебного материала 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, груди. 2.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	26	
	В том числе практических занятий	24	
	1. Практическое занятие 42: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	2. Практическое занятие 43: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»	2	
	3. Практическое занятие 44: «Выполнение контрольных нормативов».	2	

	4. Практическое занятие 45: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».	2	
	5. Практическое занятие 46: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	6. Практическое занятие 47: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2	
	7. Практическое занятие 48: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	
	8. Практическое занятие 49: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2	
	9. Практическое занятие 50: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	10. Практическое занятие 51: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2	
	11. Практическое занятие 52: «Дыхательная гимнастика. Пилатес»	2	
	12. Практическое занятие 53: Приём контрольных нормативов. Проверка умений и навыков.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		124	