

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

Калужский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

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

 О.М. Орловцева

«29» ноября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Калуга 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Разработчики:

Прохорова А.В. - преподаватель Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

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

Протокол от «29» ноября 2024 г., № 03

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Е.В. Петрунина

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	15
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.2.1. Основная литература	16
3.2.2. Дополнительные источники	16
3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	17
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций (далее – ОК) по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту обучающимися-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Главной задачей в процессе занятий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств на основе применения средств и методов физической культуры и спорта, не имеющих противопоказаний.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- занятия в общих медицинских группах (ОМГ);
- занятия в специальных медицинских группах (СМГ), предусматривающие подвижные занятия адаптивной физической культурой и спортом в специально оборудованном спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия в СМГ по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия в СМГ по тематике здоровьесбережения.

К общей медицинской группе (ОМГ) относятся все обучающиеся, не имеющие ограничения здоровья или инвалидности. К данной группе могут быть отнесены и обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья, не имеющие противопоказаний к выполнению производственной и учебной работы и ограничений физических нагрузок.

Специальная медицинская группа (СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок.

- к специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации;

— к специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера на основании медицинского заключения могут быть освобождены от практических занятий по физической культуре и спорту. Срок освобождения от практических занятий по физической культуре и спорту, а также принадлежность к той или иной медицинской группе определяется медицинской организацией по результатам обследования обучающихся.

Особые условия освоения дисциплины «Физическая культура» предоставляются на основании предоставления обучающимся, сведений (мед. справки,) о необходимости создания соответствующих специальных условий, а также в соответствии с заключением медицинской организации или учреждения медико-социальной экспертизы.

При формировании групп (ОМГ, СМГ) для занятий по физической культуре обучающиеся с ОВЗ и инвалиды обязаны представить медицинское заключение (медицинскую справку), позволяющие отнести их к одной из медицинских групп. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и (или) не представившие медицинское заключение (медицинскую справку), для занятий физической культурой включаются в состав ОМГ.

Во время обучения возможен переход обучающегося из специальной медицинской группы в общую медицинскую группу и наоборот. Основанием для перехода служит дополнительное медицинское обследование и соответствующее медицинское заключение, выданное в установленном порядке. Посещение учебных занятий по физической культуре обучающимися основной и специальной медицинских групп является обязательным.

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

Код (ОК)	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 01	актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;
ОК 02	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	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

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются следующие личностные результаты:

Код личностных результатов	Описание личностных результатов (дескрипторов)
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки

	других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём в часах
объём образовательной программы учебной дисциплины	160
объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные и практические занятия	108
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	44
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка докладов, сообщений, рефератов	44
составление конспектов и презентаций	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	Содержание учебного материала. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»	2	
Тема 1. Легкая атлетика		22	
1.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 1.2. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 1.3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 1.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 1.5. Обучение технике низкого старта. 1.7. Стартовый разгон.	Содержание учебного материала. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»	2	
	Содержание учебного материала. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение технике низкого старта. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».	2	
	Содержание учебного материала. Стартовый разгон.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3,

	Практическое занятие.		ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. Бег на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника бега по дистанции.	2	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		34	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
2.1. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
2.2. Упражнения с гантелями.	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы»	2	
2.3. Упражнения с набивными мячами.	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	
2.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала. Упражнения с гантелями. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
2.5. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	Содержание учебного материала. Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
2.6. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
2.7. Комплекс силовых упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для коррекции зрения.	4	
2.8. Выполнение ОРУ.	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения с обручем (девочки).	2	
2.9. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Содержание учебного материала. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений»	2	
	Содержание учебного материала Развитие силовой выносливости Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала Комплекс силовых упражнений. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала Выполнение ОРУ. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	
	Содержание учебного материала Комплекс ОРУ с набивными мячами. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3. Спортивные игры		36	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. 3.2. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 3.3. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. 3.4. Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 3.5. Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 3.6. Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3.7. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения,	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе»	2	
	Содержание учебного материала Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Волейбол».	2	
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Практическое занятие.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	
	Содержание учебного материала Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	3	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала.	2	ОК 01, ОК 02, ОК

передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. 3.8. Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. 3.9. Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.		04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)		22	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
4.1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 4.2. Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. 4.3. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения	Содержание учебного материала. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: « Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.».	2	
	Содержание учебного материала. Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3,

для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Практическое занятие.		ЛР 7, ЛР 9
4.4. Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
4.4. Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
4.5. Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
4.6. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
4.8. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	
Тема 5. Силовая подготовка		36	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9

брюшного пресса.	Практическое занятие.		
5.4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.6. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.7. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.7. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.8. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	Содержание учебного материала. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.9. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	Содержание учебного материала. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
5.10. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	Содержание учебного материала. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: « Тяжелая атлетика».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
ВСЕГО		160	

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

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивный комплекс:

Спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные – 16 шт.

Мячи баскетбольные – 15 шт.

Сетка волейбольная – 2 шт.

Кольца баскетбольные – 4 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Скамьи – 8 шт.

Шведская стенка - 6 шт.

Брусья - 1 шт.

Турник - 2 шт.

Мячи набивные - 10 шт.

Палки гимнастические - 30 шт.

Пояс атлетический - 4 шт.

Утяжелители - 4 шт.

Скакалки - 20 шт.

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации
(кабинет документационного обеспечения управления)

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Стулья – 29 шт.

Кресло для преподавателя- 1 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

- помещение для самостоятельной работы
(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный – 14 шт.

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

Стулья – 36 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 8 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература:

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

3.2.2.Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434>
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>

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

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

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Освоенные знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Оценка «отлично» - обучающийся владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Оценка «хорошо» - обучающийся 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» -	Текущий контроль: - оценка самостоятельно й работы, прием зачетных нормативов. Промежуточная аттестация – зачёт, дифференцированный зачет

специальности, средства профилактики перенапряжения Освоенные умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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.	обучающийся 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). Обучающийся не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, обучающийся 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» - обучающийся 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). Обучающийся не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Обучающийся 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.	
--	--	--

Преподаватель  Прохорова А.В.