

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.07 «Банковское дело»

среднего профессионального образования

Казань – 2024

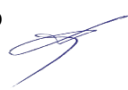
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РО, АскарOVA НаИля  
ИльгИзовна, ДИректор Казанского филиала Академии

08.02.24 12:14 (MSK)

Сертификат 019028E2008FAFCF8C4EDF765BA954FA9F

РАССМОТРЕНО  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического,  
математического и общего  
естественнонаучного циклов.  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
\_\_\_\_\_ Н.И.Аскарова  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2024г.

РАССМОТРЕНО  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического,  
математического и общего  
естественнонаучного циклов.  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.И.Аскарова  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2025г.

РАССМОТРЕНО  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического,  
математического и общего  
естественнонаучного циклов.  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.И.Аскарова  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью основной профессиональной образовательной программы Казанского филиала РАНХиГС по специальности 38.02.07 «Банковское дело», сформированной на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14 ноября 2023 г. № 856 и примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 «Банковское дело», и учебного плана Казанского филиала РАНХиГС.

Автор-  
Составитель:

Н.З.Галлямов - преподаватель Казанского филиала  
РАНХиГС

Рецензенты:

Л.Э.Файзуллина- преподаватель Казанского филиала  
РАНХиГС  
С.В.Вдовин - преподаватель МЦК - КТИТиС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы, сформированной на основе ФГОС по специальности СПО 38.02.07 «Банковское дело», является инвариативной.

Дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья студентов проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в учебном заведении. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией учебного заведения совместно с организациями

здравоохранения (поликлиниками). По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую и группу лечебной физической культуры (далее - ЛФК).

К *основной медицинской группе* относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью и решают следующие задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовка и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Учебный процесс направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Занятия обучающихся, относящихся к подготовительной и специальной медицинским группам, проходят совместно с обучающимися, относящимися к общей группе, но по сниженному объему нагрузки. Учебный процесс направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды

Занятия с группами ЛФК проводятся в поликлиниках или лечебно-профилактическом учреждении. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях

здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

Реализация программы учебной дисциплины предусматривает возможность использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для проведения промежуточной аттестации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	116
Самостоятельная работа <sup>*</sup>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 часа)	

---

<sup>\*</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22/22</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	



Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения, Практическое занятие № 2. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 3. Техника длительного бега во время кросса до 15-20 минут. Практическое занятие № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 5, Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. Практическое занятие № 6. Повторение специальных упражнений прыгуна. ОФП.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Практическое занятие № 8. Повторение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов: бег 30м. Практическое занятие № 10. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	6	

	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2*</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2*</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2*</b>	
	Практическое занятие № 17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2*</b>	
	Практическое занятие № 18. Отработка навыков судейства в волейболе	2	

судейства	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практическое занятие № 19. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 21. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.	4	
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	4	
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	4	
	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений для укрепления ног, брюшного пресса.		
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 04
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений для укрепления	4	

бросков. ОФП	мышц кистей, плечевого пояса. Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений для укрепления ног. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 08
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 30. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 31. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 32. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 33. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4*</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4*</b>	
	Практическое занятие № 34. Строевые приёмы.	4	
	Практическое занятие 35. Отработка строевых приёмов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16*</b>	
	Практическое занятие № 36. Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног	4	
	Практическое занятие № 37. Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища.		
	Практическое занятие № 38. Выполнение комплекса ОРУ для мышц верхних конечностей.	4	
	Практическое занятие № 39. Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног		
	Практическое занятие № 40. Выполнение комплекса ОРУ для развития гибкости.	4	

	Практическое занятие № 41. Выполнение комплекса ОРУ для мышц верхних конечностей.		
	Практическое занятие № 42. Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища.	4	
	Практическое занятие № 43. Выполнение комплекса ОРУ для развития гибкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24/24</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема.6.1.</b>  Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6	
	Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений для укрепления. Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц, ног, брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2.</b> Круговая тренировка для развития основных мышечных групп	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практические занятия № 47. Жим ногами в тренажере. ОФП.	6	
	Практическое занятие № 48. Круговая тренировка для мышц плечевого пояса.		
	Практическое занятие № 49.Приседания, выпады, ягодичный мост.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения со свободными весами	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практические занятия № 50. Жим штанги и гантелей. ОФП.	6	
	Практическое занятие № 51. Разгибания рук в тренажере. ОФП.		
	Практическое занятие № 52. Отжимания, подтягивания. ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	

Контрольное занятие.	Практическое занятие № 53. Выполнение контрольных упражнений: отжимание, подтягивание. Практическое занятие № 54. Выполнение контрольных упражнений: поднимание туловища. Практическое занятие №55. Техника выполнения упражнений с отягощениями.	6	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6/6</b>	
Тема.7.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6*</b>	
	Практическое занятие № 56. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 57. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 58. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>120</b>	

\* Занятия, проводимые с использованием активных и интерактивных форм проведения.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

«Реализация программы дисциплины обеспечивается наличием: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами» спортивным оборудованием:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростоммер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытая спортивная площадка:

- зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, упор для ног, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Профессиональная образовательная организация, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования использует:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- для прыжков и легкоатлетическими барьерами);
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- место для стрельбы.

Технических средств обучения:

- музыкальным центром, выносными колонками, микрофоном, компьютером, мультимедийным проектором, экраном для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронными носителями с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### 3.2.1. Основные печатные издания

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

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

##### 3.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

##### 3.2.4. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Цифровой образовательный ресурс IPR SMART» - [https://www.iprbookshop.ru/\(c 07.09.2017 г.\)](https://www.iprbookshop.ru/(c 07.09.2017 г.))
2. ЭБС «Лань» - [https://e.lanbook.com/\(c 07.09.2017 г.\)](https://e.lanbook.com/(c 07.09.2017 г.))
3. ЭБС Образовательная платформа Юрайт (ЭБС «Юрайт») - [https://urait.ru/\(c 07.09.2017 г.\)](https://urait.ru/(c 07.09.2017 г.))
4. ЭБС «Znaniium» - [https://znaniium.com/\(c 20.04.2019 г.\)](https://znaniium.com/(c 20.04.2019 г.))
5. ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru» - [https://ibooks.ru/\(c 01.07.2021 г.\)](https://ibooks.ru/(c 01.07.2021 г.))
6. Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование» - [https://profspo.ru/\(c 01.09.2024 г.\)](https://profspo.ru/(c 01.09.2024 г.))



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, зачетов, дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма