

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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
Красноярского филиала  
Финуниверситета  
О.С. Вергейчик  
«07» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

г. Красноярск - 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Разработчики:

Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК

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

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

Протокол от «7» 09 2023 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

С.Г. Рипинский  
(инициалы, фамилия)

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, квалификация операционный логист.

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

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

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

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

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура и формирование ЗОЖ»		4	
Тема 1.1. «Здоровый образ жизни»	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.</li> <li>2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.</li> <li>3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</li> <li>4. Организм, среда, адаптация.</li> <li>5. Культура питания.</li> <li>6. Возрастная физиология.</li> <li>7. Организация жизнедеятельности адекватной биоритмам.</li> <li>8. Культура здоровья и вредные пристрастия.</li> <li>9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.</li> <li>10. Культура психического здоровья.</li> <li>11. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.</li> <li>12. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</li> <li>13. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</li> <li>14. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).</li> <li>15. Цели и задачи физической культуры</li> </ol>	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»		30	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника спортивной ходьбы.		
	3. Биомеханические основы техники бега.		
	4. Специальные упражнения бегуна.		
	5. Техника бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	2	
	2. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений».	2	
	3. Практическое занятие «Техника низкого старта стартового разбега, бега по дистанции,	2	

	финиширования».		
Тема 2.2. «Бег на средние и длинные дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Комплексы специальных упражнений бегуна».	2	
	2. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	3. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».	2	
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна».	2	
	2. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега. 2. Техника челночного бега.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	2	
	2. Практическое занятие «Техника челночного бега».	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	Содержание учебного материала 1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Раздел 3 «Волейбол»		32	
Тема 3.1. «Стойка игрока, техника перемещений»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойка игрока и техника перемещений.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».	2	
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	Содержание учебного материала 1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений».	2	
Тема 3.3. «Техника	Содержание учебного материала 1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая,	6	ОК 04, ОК 08

подачи мяча»	верхняя прямая.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника нижней прямой подачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника боковой подачи мяча».	2	
Тема 3.4. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 3.5. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 3.6. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по волейболу»	Содержание учебного материала 1. Техника владения волейбольным мячом.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
Раздел 4 «Баскетбол»		32	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника остановок и поворотов.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	
	2. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	
Тема 4.2. «Техника передачи мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника передачи мяча с места, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».	2	
Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места»	Содержание учебного материала 1. Техника ведения мяча. 2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	2	

в движении»	2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места».	2	
	3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении».	2	
Тема 4.4. «Техника штрафного броска»	Содержание учебного материала 1. Техника штрафного броска.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 4.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в баскетбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 4.7. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу»	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
Раздел 5 «Гимнастика»		22	
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении».	2	
Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений».	2	
Тема 5.3 «Составление и проведение обучающимися комплекса»	Содержание учебного материала 1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	

ОРУ»	1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений в паре с партнером».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».	2	
	4. Практическое занятие «Проведение обучающимися комплекса ОРУ».	4	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 6 «Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика»		26	
Тема 6.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне».	4	
Тема 6.2. «Поддачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная поддачи в бадминтоне.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника поддачи в бадминтоне».	4	
Тема 6.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».	4	
Тема 6.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика».	2	
Тема 6.5. «Атлетическая и дыхательная гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. 2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Комплекс упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Комплекс упражнений атлетической гимнастики».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		12	
Тема.7.1. «Сущность и содержание	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	4	ОК 04, ОК 08

ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		
	6. Анализ профессиограммы.		
	7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.			
9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.			
10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
В том числе практических занятий		6	
1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз, мышц шеи, спины, дыхательной гимнастики».		2	
2. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».		2	
3. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».		2	
Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		160	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура и формирование ЗОЖ»		4	
Тема 1.1. «Здоровый образ жизни»	Содержание учебного материала 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	4	ОК 04, ОК 08

	<p>2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.</p> <p>3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>4. Организм, среда, адаптация.</p> <p>5. Культура питания.</p> <p>6. Возрастная физиология.</p> <p>7. Организация жизнедеятельности адекватной биоритмам.</p> <p>8. Культура здоровья и вредные пристрастия.</p> <p>9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.</p> <p>10. Культура психического здоровья.</p> <p>11. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.</p> <p>12. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p>13. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>14. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>15. Цели и задачи физической культуры</p>		
Раздел 2 «Легкая атлетика»		30	
<p>Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»</p> <p>Тема 2.2. «Бег на средние и длинные дистанции»</p> <p>Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»</p> <p>Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»</p> <p>Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>3. Биомеханические основы техники бега.</p> <p>4. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>5. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>6. Техника бега на средние дистанции</p> <p>7. Техника бега на длинные дистанции</p> <p>8. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>10. Техника эстафетного бега.</p> <p>11. Техника челночного бега.</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5.</p> <p>Написание реферата по Разделу 2 Легкая атлетика.</p>	30	ОК 04, ОК 08
Раздел 3 «Волейбол»		32	

<p>Тема 3.1. «Стойка игрока, техника перемещений»</p> <p>Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»</p> <p>Тема 3.3. «Техника подачи мяча»</p> <p>Тема 3.4. «Тактика игры в защите и нападении»</p> <p>Тема 3.5. «Основы методики судейства»</p> <p>Тема 3.6. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по волейболу»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при игре в волейбол.</li> <li>2. Стойка игрока и техника перемещений.</li> <li>3. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>4. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.</li> <li>5. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.</li> <li>6. Техника комбинационных действий защиты.</li> <li>7. Техника комбинационных действий нападения.</li> <li>8. Правила игры в волейбол.</li> <li>9. Техника владения волейбольным мячом.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.</p> <p>Написание реферата по Разделу 3 Волейбол.</p>	<p>32</p> <p>32</p>	<p>ОК 04, ОК 08</p>
<p>Раздел 4 «Баскетбол»</p>		<p>32</p>	
<p>Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»</p> <p>Тема 4.2. «Техника передачи мяча»</p> <p>Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»</p> <p>Тема 4.4. «Техника штрафного броска»</p> <p>Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении»</p> <p>Тема 4.6. «Основы</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при игре в баскетбол.</li> <li>2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.</li> <li>3. Техника остановок и поворотов.</li> <li>4. Техника передачи мяча с места, в движении.</li> <li>5. Техника ведения мяча.</li> <li>6. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.</li> <li>7. Техника штрафного броска.</li> <li>8. Техника комбинационных действий защиты.</li> <li>9. Техника комбинационных действий нападения.</li> <li>10. Правила игры в баскетбол.</li> <li>11. Техника владения баскетбольным мячом.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение теоретических основ учебного материала по темам 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6.</p> <p>Написание реферата по Разделу 4 Баскетбол.</p>	<p>32</p> <p>32</p>	<p>ОК 04, ОК 08</p>

методики судейства» Тема 4.7. «Выполнение контрольно- тестовых заданий по баскетболу»			
Раздел 5 «Гимнастика»		22	
Тема 5.1. «Строевые приемы» Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении. 3. Техника акробатических упражнений. 4. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 4. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	22	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3 «Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ»	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по теме 5.1., 5.2., 5.3. Составление комплекса ОРУ.	22	
Раздел 6 «Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика»		26	
Тема 6.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне» Тема 6.2. «Подачи» Тема 6.3. «Нападающий удар» Тема 6.4. «Основы методики судейства» Тема 6.5. «Атлетическая и дыхательная гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). 3. Короткая и длинная подачи в бадминтоне. 4. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары). 5. Правила игры в бадминтон. 6. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. 7. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	26	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по теме 6.1., 6.2., 6.3., 6.4., 6.5. Написание реферата по Разделу 6 Бадминтон.	26	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		12	
Тема.7.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональ ных результатов»	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	ОК 04, ОК 08

	<p>4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>6. Анализ профессиограммы.</p> <p>7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда</p>	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		160	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного процесса должны быть предусмотрены следующие специальные посещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО) Спортивный зал, оснащен оборудованием:

##### Специализированное оборудование:

- 1) Баскетбольные - 20 шт.
- 2) Футбольные – 2 шт.
- 3) Волейбольные мячи – 30 шт.
- 4) Щиты – 2 шт.
- 5) Корзины – 2 шт.
- 6) Сетки - 2 шт.
- 7) Стойки - 2 шт.
- 8) Антенны – 6 шт.
- 9) Сетки для игры в бадминтон - 1 шт.
- Ракетки для игры в бадминтон - 10 шт.
- Оборудование для силовых упражнений:
- 1) Гантели – 15 шт.
- 2) Гимнастические коврики - 20 шт.
- 3) Гимнастическая перекладина – 3 шт.
- 4) Шведская стенка - 1 шт.
- 5) Секундомеры – 4 шт.
- 6) Мячи для настольного тенниса - 10 шт.
- 7) Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания – 1 шт.
- 8) Музыкальный центр с микрофоном - 1 шт.

##### Технические средства обучения:

- 1) Компьютер преподавателя – 1 шт.
- 2) Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файлов – 1 шт.

##### Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Astra Linux,
- 2) 7-Zip,
- 3) Adobe Reader 11,
- 4) СПС «Консультант +».
- 5) Kaspersky Endpoint Security

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

Помещения для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

3. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 494 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

7. Эммерт, М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 110с. – (Высшее образование).

Дополнительные источники:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, наблюдения и оценки владения навыками подбора средств и методов занятий, контроля и оценки состояния своего организма во время выполнения комплексов упражнений, регулирования физической нагрузки, а также устного опроса, тестирования, оценки результатов выполнения контрольных нормативов.

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Студент понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование на знание теоретического раздела дисциплины. Защита реферата.
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Студент использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Результаты выполнения контрольных нормативов (с учетом имеющегося заболевания).

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	--	--