

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

Отделение дополнительного профессионального образования  
Пермского филиала Финуниверситета

РАССМОТРЕНО  
на заседании Научно-методического совета филиала  
Протокол № 3(51)  
от «24» апреля 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор Пермского филиала  
Финансового университета,  
к.ю.н., доцент  
А.М. Гоголев

**ПРОГРАММА**

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

**«Физическая культура»**

Пермь, 2024

## Общая характеристика программы

**Цель программы** – 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.

### Планируемые результаты обучения (образовательные результаты)

По окончании семинара слушатели должны

**знать:**

— роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— виды активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях;

— условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

— основ здорового образа жизни;

— эффективные средства профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе;

— рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

**уметь:**

— - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

— - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

— - уметь применять различные упражнения для расслабления мышц.

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)  
Пермский финансово-экономический колледж  
(Пермский филиал Финуниверситета)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании Научно-  
методического совета филиала  
Протокол № 3 (51)  
от «24» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Пермского филиала  
Финансового университета,  
к.ю.н., доцент  
А.М. Гоголев



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Физическая культура»

Требования к уровню образования слушателей	Лица, имеющие среднее специальное образование или получающее среднее специальное образование
Категория слушателей	Студенты 2-3-х курсов Пермского филиала Финансового университета при Правительстве РФ очной формы обучения
Срок обучения	Общая трудоемкость программы – 12 часов
Форма обучения	Очная
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов трудоёмкости	В том числе			Самостоятельная работа	Фор ма конт роля
			Аудиторные занятия				
			Всего часов	Из них			
Практи- ческие занятия							
1	2	3	4		6	7	8
<b>Раздел 1. ОФП (развитие физических качеств)</b>							
1.	Развитие силы	2	2		2		
2.	Развитие гибкости	2	2		2		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>							
3.	Растяжка шеи и верхней части спины.	2	2		2		
4.	Развитие гибкости спины и раскрытие грудного отдела.	2	2		2		
<b>Раздел 3. Йога</b>							
5.	Развитие гибкости позвоночника	2	2		2		
6.	Растяжка ног	2	2		2		
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>Зачёт</b>
	<b>Общая трудоёмкость программы:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		

Разработчик программы: Дьякова И.В. - преподаватель «Пермского финансово-экономического колледжа - филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

В реализации программы принимают участие преподаватели Пермского филиала Финуниверситета.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
 (Финансовый университет)  
**Пермский филиал Финансового университета**

**Календарный учебный график**  
 дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
**«Физическая культура»**

Объем программы – 12 часов  
 Продолжительность обучения – 1 неделя  
 Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей), тем	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	КР	ИА	Всего
1	Развитие силы	2						2		2
2	Развитие гибкости		2					2		2
3.	Растяжка шеи и верхней части спины.			2				2		2
4.	Развитие гибкости спины и раскрытие грудного отдела.				2			2		2
5.	Развитие гибкости позвоночника					2		2		2
6.	Растяжка ног						2	2		2
7.	Итоговая аттестация							2		2
8.	Итого	2	2	2	2	2	2	12	2	12

Директор Пермского филиала Финансового университета



/А.М. Гоголев/

« 26 » апреля 2024 г.