

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.04.2025 09:16:58  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Направленность (профиль): Организация кредитных и расчетных банковских операций

Квалификация выпускника: Специалист банковского дела

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Год набора: 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.03 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 14 ноября 2023 г. № 856 и примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.07 Банковское дело.

Автор-составитель: Ялеко С.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин. Протокол № 09 от 28.04.2025 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии и  
гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

**Содержание**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....  | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГЦ.03 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- знать основы здорового образа жизни;</li> <li>- знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- знать средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> |

### Личностные результаты реализации программы воспитания

| Личностные результаты реализации программы воспитания<br>(дескрипторы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 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 | ЛР 9                                                       |
| Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий                                                                                                                                                                  | ЛР 10                                                      |

|                                                                                                                                                                                                         |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них |              |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.                  | <b>ЛР 24</b> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем<br>в часах | Разделение по семестрам |                        |                        |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|                                                           |                  | 3 семестр               | 4 семестр              | 5 семестр              | 6 семестр              |
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>124</b>       | <b>34</b>               | <b>38</b>              | <b>34</b>              | <b>18</b>              |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>116</b>       | <b>32</b>               | <b>36</b>              | <b>32</b>              | <b>16</b>              |
| в том числе:                                              | -                | -                       | -                      | -                      | -                      |
| теоретическое обучение                                    | -                | -                       | -                      | -                      | -                      |
| практические занятия                                      | <b>116</b>       | 32                      | 36                     | 32                     | 16                     |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | <b>8</b>         | 2                       | 2                      | 2                      | 2                      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           |                  | <i>Зачет с оценкой</i>  | <i>Зачет с оценкой</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | <i>Зачет с оценкой</i> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.03 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем, ак. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад.ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                 | 4                                                                                              |
| <b>3 семестр</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34/30</b>                                                      |                                                                                                |
| <b>Тема 1.<br/>Введение.<br/>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>25</b>                                                         | ОК 8<br>ЛР 9,10,24                                                                             |
|                                                                                                  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 1                                                                 |                                                                                                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>24</b>                                                         |                                                                                                |
|                                                                                                  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                 |                                                                                                |
|                                                                                                  | Гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                 |                                                                                                |
|                                                                                                  | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                                                 |                                                                                                |
|                                                                                                  | Плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                                                                 |                                                                                                |
| <b>Тема 2.<br/>Учебно-методические занятия</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>7</b>                                                          | ОК 8<br>ЛР 9,10,24                                                                             |
|                                                                                                  | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов).<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному                | 1                                                                 |                                                                                                |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
|                                                                                                  | направлению. Написание и защита реферата.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |      |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>     |      |
|                                                                                                  | (Виды спорта по выбору.<br>Ритмическая гимнастика.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.<br>Дыхательная гимнастика<br><i>Ритмическая гимнастика.</i><br>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.<br><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.<br><i>Дыхательная гимнастика.</i><br>Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).<br>Выполнение контрольных упражнений (тестов). | 6            |      |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к дифференцированному зачету                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>     |      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                  | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -            |      |
| <b>4 семестр</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>38/34</b> |      |
| <b>Тема 3.<br/>Введение.<br/>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>36</b>    |      |
|                                                                                                  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |      |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>34</b>    |      |
|                                                                                                  | Лыжная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6            |      |
|                                                                                                  | Гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6            |      |
|                                                                                                  | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6            |      |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              | ОК 8 |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                                                                                                                    | Плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6            | ЛР 9,10,24         |
|                                                                                                                                                                    | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Виды спорта по выбору                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4            |                    |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к дифференцированному зачету                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            |                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                    | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                    |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>34/30</b> |                    |
| <b>Тема 4.</b><br><b>Учебно-методические занятия</b>                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>25</b>    | ОК 8<br>ЛР 9,10,24 |
|                                                                                                                                                                    | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов).<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. | 1            |                    |
|                                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24</b>    |                    |
|                                                                                                                                                                    | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6            |                    |
|                                                                                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>7</b>     |                    |
| <b>Тема 5.</b><br><b>Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика.</b><br><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b><br><b>Дыхательная гимнастика.</b> | Тестирование состояния своего здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |                    |
|                                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>     |                    |
|                                                                                                                                                                    | Ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Дыхательная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1            |                    |
|                                                                                                                                                                    | Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |                    |
|                                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к дифференцированному зачету                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>     |                    |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|
| Промежуточная аттестация                                                                | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -     |                    |
| 6 семестр                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24/20 |                    |
| Тема 6.<br>Введение.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18    | ОК 8<br>ЛР 9,10,24 |
|                                                                                         | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                            | 2     |                    |
|                                                                                         | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16    |                    |
|                                                                                         | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2     |                    |
|                                                                                         | Гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6     |                    |
|                                                                                         | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4     |                    |
|                                                                                         | Плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6     |                    |
| Тема 7.<br>Учебно-методические занятия                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4     | ОК 8<br>ЛР 9,10,24 |
|                                                                                         | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов).<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. | 1     |                    |
|                                                                                         | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4     |                    |
|                                                                                         | (Виды спорта по выбору.<br>Ритмическая гимнастика.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.<br>Дыхательная гимнастика<br><i>Ритмическая гимнастика.</i><br>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.                                                                                                                        | 4     |                    |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                         | <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Выполнение контрольных упражнений (тестов).</p> |            |  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>   |  |
| Подготовка к дифференцированному зачету |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>         | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -          |  |
| <b>Всего:</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>124</b> |  |

### **2.3. Перечень примерных тем рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины СПЦ.03 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.3648-20).

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских | Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Спортивный зал № 124</b>                                                                    | <b>Спортивный зал № 124</b><br>Баскетбольные щиты<br>Баскетбольные кольца<br>Баскетбольные мячи<br>Скамейки большие<br>Скамейки маленькие<br>Волейбольные стойки<br>Защита на волейбольные стойки<br>Волейбольная сетка<br>Волейбольные мячи<br>Стойки для мячей<br>Фитбол мячи<br>Обручи<br>Скакалки маленькие<br>Скакалки большие<br>Защитные сетки на окна<br>Защитные сетки на стены<br>Гимнастическое бревно<br>Акробатическая дорожка<br>Гимнастические коврики<br>Спортивные маты<br>Перекладина<br>Шведская стенка<br>Ракетки для бадминтона<br>Воланы бадминтонные<br>Утяжелители<br>Насос<br>Эстафетные палочки<br>Шкафы для огнетушителей<br>Кубики для челночного бега<br>Гимнастические палочки<br>Ворота мини-футбольные (гандбольные)<br><b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><br>Световые маяки на дверях спортзала<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br>Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля |
| 2.       | <b>Библиотека. Читальный зал № 122</b>                                                         | <b>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</b><br>Автоматизированные рабочие места библиотекарей<br>Автоматизированные рабочие места для читателей<br>Принтер<br>Сканер<br>Стеллажи для книг<br>Кафедра<br>Выставочный стеллаж<br>Каталожный шкаф                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)<br>Стенд информационный<br><b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><br>Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ<br>Линза Френеля<br>Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата<br>Клавиатура с нанесением шрифта Брайля<br>Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ<br>Световые маяки на дверях библиотеки<br>Тактильные указатели направления движения<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br>Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля<br>Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет». |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

##### *Печатные издания*

1. Физическая культура: учебник для спо / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 19-е изд., стер. - М.: Академия, 2021. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

##### *Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — Москва: Юрайт, 2025. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 23.04.2025).
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 216 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631> (дата обращения: 23.04.2025).
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2025. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 23.04.2025).
4. Физическая культура: учебник для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под ред. Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 609 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 23.04.2025).
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2025. — 111 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618> (дата обращения: 23.04.2025).

#### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт,

2025. — 128 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818> (дата обращения: 23.04.2025).
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебник для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 184 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565672> (дата обращения: 23.04.2025).
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для спо / В.Л. Кондаков [и др.]; под ред. В.Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 148 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885> (дата обращения: 23.04.2025).

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

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

#### Электронные образовательные ресурсы

1. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/Headings.idc?On=2&Min=10>
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: <http://lib.sporttedu.ru/Catalog.idc>
3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. Образовательная платформа ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://urait.ru>
6. Министерство обороны РФ <http://mil.ru/index.htm>

#### Сведения об электронно-библиотечной системе

| № п/п | Основные сведения об электронно-библиотечной системе                                                                                                                                                                                     | Краткая характеристика                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет | Образовательная платформа «Юрайт»: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>Средства профилактики перенапряжения                                                | Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения.                                                | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.<br><br>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br>- письменных/ устных ответов,<br>- тестирование;<br><br>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:                                                                                                                                                                |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | 0 на практических занятиях;<br><br>1 при ведении календаря самонаблюдения;<br><br>2 при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;<br><br>3 при тестировании в контрольных точках.<br><br><b>Лёгкая атлетика.</b><br>Экспертная оценка:<br>4 техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>длинныедистанции;<br/>прыжков в длину);</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Экспертная оценка:<br/>5 техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи;</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|