

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Витальевич
Должность: директор филиала
Дата подписания: 09.05.2026 10:37:16
Уникальный идентификатор:
2539477a8ecf706dc9c1f164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор филиала
А.В. Агафонов
"27" мая 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень
профессионального
образования

Среднее профессиональное образование

Образовательная
программа

Программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность

38.02.07 Банковское дело

Квалификация
выпускника

Специалист банковского дела

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала обучения

2026

Чебоксары, 2026

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856 (зарегистрировано в Минюсте РФ 15 декабря 2023 г. № 76429)

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Антонова Людмила Виталиевна, преподаватель

Программа одобрена на заседании кафедры «Социально-гуманитарных дисциплин» (протокол № 9, от 22.05.2026 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	128
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	128
<i>Самостоятельная работа</i>	28
Промежуточная аттестация	4

Заочная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	140
Промежуточная аттестация	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		очная	заочная	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8	1	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			
	В том числе практических занятий	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля			
	В том числе практических занятий	4		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	1	
	В том числе практических занятий	4	1	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Раздел 3. Волейбол		28		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4		

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий	4		OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся	1	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-		
	Практическое занятие. Игра по правилам	-		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Раздел 4. Баскетбол		24		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		0,5	
	Практическое занятие. Игра по правилам		0,5	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Раздел 5. Гимнастика		16		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши).	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-		
	В том числе практических занятий	4		

Гиревой спорт	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	2	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		2	
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	8	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	1	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	4	
Раздел 6. Бадминтон		16		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся*	0,5	4	

Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся*	0,5	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	4	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
	Самостоятельная работа обучающихся*	0,5	5	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*	0,5	5	
Раздел 7. Настольный теннис		4	1	OK 04 OK 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	1	
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра			
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5		
Раздел 8. Плавание		4		OK 04 OK 08
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды			
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5	5	

Раздел 9. Лыжная подготовка¹		4		ОК 04 ОК 08
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	4	1	
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	1	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1		
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1		
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
Самостоятельная работа обучающихся*		0,5	5	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4		ОК 04 ОК 08
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	4		
	В том числе практических занятий	4	1	
Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование		1	1	

¹ При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

	профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.			
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1		
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5		
Промежуточная аттестация		4	4	
Всего:		160	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Чебоксарский институт (филиал), реализующий программу по специальности 38.02.07 Банковское дело, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической работы обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам в разрезе выбранных траекторий.

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет гуманитарных дисциплин № 206 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; доска учебная; стенды <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор, экран)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный комплекс №112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; музыкальный центр; колонки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- ЭБС «ЛАНЬ» -<https://e.lanbook.com/>
- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>
- IPR SMART -<https://www.iprbookshop.ru/>

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Федеральный портал	Информационное обеспечение образовательного

<p>«Экономика. Социология. Менеджмент» https://iq.hse.ru/management</p>	<p>сообщества России учебными и методическими материалами по образованию в области экономики, социологии и менеджмента.</p>
<p>Портал менеджеров: менеджмент и управление: http://tomanage.ru/</p>	<p>Обучающее Сообщество для менеджеров, которые стремятся достичь успеха за счет постоянного совершенствования своих профессиональных навыков и приобретения новых знаний. На данном интернет-ресурсе можно получать информацию для продвижения бизнеса, изучить статьи, тематические новости, распределенные на разделы.</p>
<p>Университетская информационная система РОССИЯ https://uisrussia.msu.ru/</p>	<p>Тематическая электронная библиотека и база для прикладных исследований в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений, права. свободный доступ</p>
<p>научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/</p>	<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ</p>
<p>сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru</p>	<p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru</p>	<p>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным</p>

3.2.1. Основные издания

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

3.2.2. Дополнительные источники

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18085-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587584>

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20241-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584880>

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589307>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов

<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ____ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ____ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ____ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ____ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____

