

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

**УТВЕРЖДАЮ**

**На заседании педагогического совета**

**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**

**Протокол № 3**

**А.М. Кривоносов**

**«\_17\_»\_\_04\_\_\_\_2026 г.**

**«\_17\_»\_\_04\_\_\_\_2026г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)»***

**для специальности 38.02.06 Финансы**

**очная форма обучения**

**Санкт-Петербург**

**2026 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура (адаптированная)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 539 от 07.08.2024г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 79436 от 12.09.2024г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №5

«\_16\_»\_04\_2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 5

16.04.2026 г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко

Разработчик: Аriskин Е.Е.- преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

## **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 (адаптированная)»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура (адаптированная)» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического для специальности/профессии - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач.ед.</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>132/3,66</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>110</b>
из них:	
практические занятия	104
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт в каждом семестре	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>22</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов акад.	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура уравовне культурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> <b>ТЕОРИЯ</b> 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»	1	ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
<b>Тема 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>ТЕОРИЯ</b> 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	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в	<b>Практическое занятие.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	

длину с места, с разбега			
Тема2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Практическое занятие. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	

результатов			
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил волейбола	<b>6</b>	
	<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>32</b>	
	<b>всего за семестр</b>	<b>38</b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в II семестре**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	4	
			ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9

<b>Тема 4.6.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	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	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка техники акробатических упражнений. Брусья: висы. Упоры, махи. Подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила ТБ; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4	
<b>Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт/Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Практическое занятие.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гириями/ Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика(по курсам)	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
<b>Тема 5.4.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
<b>Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил баскетбола	7	

	<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>	34	
	<b>всего за семестр</b>	41	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30м, 60м, 100м, 400м, 500м (д), 1000м (ю), 2000м (д), 3000м (ю), прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
<b>Раздел 6. Бадминтон.</b>			
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	

	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>	<b>теннис</b>		
<b>Тема7.1 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра	2	
<b>Тема 8. Лыжная подготовка</b>	<b>подготовка</b>		
<b>Тема8.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
<b>Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил бадминтона	7	
	<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>	34	
	<b>всего за семестр</b>	41	

#### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b>			
<b>Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9

<b>достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Эссе на тему: " Роль ППФП в трудовой деятельности человека".	2	
	<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>	10	
	<b>всего за семестр</b>	12	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 110 часов

- Для обучающихся в специальной группе здоровья - написание рефератов

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен следующий специальный спортивный объект:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *Технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер;  
музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Академии имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### Основная литература

**Муллер А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебник для СПО / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Кузнецов В. С.** Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

##### Дополнительная литература

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов** : учебник для СПО / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Ягодин В. В.** Основы спортивной этики : учебное пособие / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>-Твердость знаний и грамотность применения (правильность ответа по содержанию, полнота и глубина ответа (количество усвоенных фактов, осознанность ответа и логика изложения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основ здорового образа жизни;</li> <li>• условий деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>• правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Оценка результатов выполнения заданий                      Дифференцированный зачёт</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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.</p>	<p>- результативность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      - техничность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;                      - эффективность применения средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений                      Оценка результатов выполнения контрольных нормативов</p>

**Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы  
дисциплины СГ.04 Физическая культура**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>

**Врачебный контроль**

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

Название группы	Медицинская характеристика групп	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.

	достаточном физическом развитии и физической подготовке.	
подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений).
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках