

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
Г.Р.Солохова

«24» октября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения - очная

Москва – 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Срок получения образования – 1 год 10 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

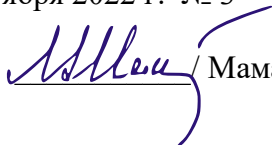
Рецензент:

Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК  
ГБПОУ г. Москвы «Пищевой колледж № 33»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол от «12» октября 2022 г. № 3

Председатель ПЦК

 Мамаева М.И./

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), составленную преподавателем Московского финансового колледжа Финансового университета при Правительстве Российской Федерации Симоновой О.Ю.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в которой сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля.

В основной части рабочей программы сформулированы цели и задачи, содержание каждой темы. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение обучающихся к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. Системно-деятельный подход к обучению отражен в содержании как теоретических, так и практических занятий. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Рабочая программа составлена грамотно и позволяет реализовать комплексный подход к процессу обучения.

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе Московского финансового колледжа.

**Рецензент:**

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,

Преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы

«Пищевой колледж № 33»

«23» сентября 2022 г.

С.И. Якушенко

Подпись С.И. Якушенко удостоверяю.

Ведущий специалист по кадрам ГБПОУ

Пищевой колледжи 33



Редосеева Ю.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр.<br>4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 5         |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                        | 18        |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 19        |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01., ОК 02., ОК 03, ОК 04., ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ОК     | Умения  | Знания   |
|--------|---|--|
| ОК 01. | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| ОК 02. | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска                  | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  |
| ОК 03. | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования   |
| ОК 04. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 08. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>           | 184         |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем         | 160         |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  | 4           |
| практические занятия  | 154         |
| лабораторные работы   | -           |
| контрольная работа  | -           |
| самостоятельная работа  | 24          |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета | 2           |



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1   | 2  | 3             | 4   |
| <b>РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры</b>   |  | 4             |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Спорт в физическом воспитании студентов.</b><br><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Психофизические основы физической культуры и спорта.<br>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции<br>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия<br>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. | 2             | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17        |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела.<br>2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.   | 2             |   |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика</b>  |  | 14            |   |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника безопасности на занятиях физической культурой (в том числе Легкой атлетикой)  |               | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.                          |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b>  | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.<br>3. Техника прыжка в длину с места.  |           | ЛР 1–14, 16,17   |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | 12        |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 1.</b> Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.<br>2. <b>Практическое занятие 2.</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>3. <b>Практическое занятие 3.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции : 30м ( контрольный норматив).<br>4. <b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции : 60м ( контрольный норматив).<br>5. <b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив )<br>6. <b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м |           |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1.Кроссовая подготовка.<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.   | 2         |  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | <b>20</b> |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Техника перемещений и стоек.<br>2.Техника передач сверху и снизу двумя руками после перемещений.   |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | 6         |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p><b>1.Практическое занятие 7.</b>Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.</p> <p><b>2. Практическое занятие 8.</b> Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи.</p> <p><b>3.Практическое занятие 9.</b> Совершенствование техники подач и передач в 3х и 4х после перемещений и через сетку. Контрольно-тестовый норматив.</p> |   |  |
| <p><b>Тема 3.2.</b><br/><b>Техника выполнения прямого нападающего удара</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1.Техника прямого нападающего удара.<br/>2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.</p>  |   |  |
|  | <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>4.Практическое занятие 10.</b> Нападающий удар с места. Совершенствование в игре.</p> <p><b>5.Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке через сетку.</p> <p><b>6.Практическое занятие 12.</b> Обманный удар. Совершенствование нападающих ударов в игре.</p>  | 6 | <p>ОК 01., ОК 02.,<br/>ОК 03., ОК 04.,<br/>ОК 08.<br/>ЛР 1–14, 16,17</p> |
| <p><b>Тема 3.3.</b><br/><b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1.Совершенствование технических элементов в волейболе.<br/>2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.</p>  |   | <p>ОК 01., ОК 02.,<br/>ОК 03., ОК 04.,<br/>ОК 08.<br/>ЛР 1–14, 16,17</p> |
|  | <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p>   | 6 |  |

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | <p>7. <b>Практическое занятие 13.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>8. <b>Практическое занятие 14.</b> Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебно- тренировочная игра в волейбол.</p> <p>9. <b>Практическое занятие 15.</b> Прием контрольных нормативов. Учебно- тренировочная игра в волейбол.</p> |    |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p>   | 2  |  |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>   |   | 24 |  |
| <p><b>Тема 4.1.</b></p> <p><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля и передача мяча в колонне и по кругу.</p> <p>2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>  |    | <p>ОК 01., ОК 02.,<br/>ОК 03., ОК 04.,<br/>ОК 08.<br/>ЛР 1–14, 16,17</p> |
|  | <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p>   | 6  |  |
|  | <p>1. <b>Практическое занятие 16.</b> Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений</p> <p>2. <b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска.</p>   |    |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | 3. <b>Практическое занятие 18.</b> Прием контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и стритбол.   |   |  |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|   | 1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага- бросок».  |   |  |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | 8 |  |
|   | 4. <b>Практическое занятие 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.<br>5. <b>Практическое занятие 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.<br>6. <b>Практическое занятие 21.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».<br>7. <b>Практическое занятие 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». |   |  |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|   | 1.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг.  |   |  |
|   | 2.Индивидуальные тактические действия в нападении.<br>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.   |   |  |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | 8 |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <p><b>8.Практическое занятие 23.</b> Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p><b>9.Практическое занятие 24.</b> Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p><b>10.Практическое занятие 25.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно - тренировочная игра в баскетбол.</p> <p><b>11.Практическое занятие 26.</b> Учебно- тренировочная игра в стритбол . Совершенствование в учебной игре.</p> |           |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3.Подготовка контрольно-тестовых нормативов. Совершенствование в игре.</p>   | 2         |  |
| <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).</b> |   | <b>18</b> |  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Гимнастика.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Производственная гимнастика. Пилатекс.  |           |  |
|  | 2.Атлетическая гимнастика.  |           |  |
|  | 3.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.   |           |  |
|  | 4.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.  |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>16</b> |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 27.</b> Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.  |           |  |

|                                    |  |           |  |
|------------------------------------|--|-----------|--|
|                                    | <p><b>2. Практическое занятие 28.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)<br/>Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p><b>3. Практическое занятие 29.</b> Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.</p> <p><b>4. Практическое занятие 30.</b> Круговая тренировка 4-6 станций</p> <p><b>5. Практическое занятие 31.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)<br/>Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.</p> <p><b>6. Практическое занятие 32.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)<br/>Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.</p> <p><b>7. Практическое занятие 33.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)<br/>Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.</p> <p><b>8. Практическое занятие 34.</b> Прием контрольных нормативов .</p> |           |  |
|                                    | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.<br/>Посещение спортивных секций, тренажерных залов.</p>  | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика .</b> |  | <b>18</b> |  |
| <b>Тема 6.1.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| <b>Бег на средние дистанции.<br/>Эстафетный бег. Метания.</b>      | 1.Техника бега по дистанции.<br>2.Способы передачи эстафетной палочки.<br>3.Метание снарядов.   |          | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>8</b> |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 35.</b> Специальные упражнения бегуна и метателя.<br>2. <b>Практическое занятие 36.</b> Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.<br>3. <b>Практическое занятие 37.</b> Техника метания теннисного мяча и гранаты.<br>4. <b>Практическое занятие 38.</b> Прием контрольных нормативов.<br>Специальные упражнения бегуна. Бег 30м. и 60м                               |          |  |
|  |   |          |  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Техника бега по дистанции.<br>2.Кроссовая подготовка.   |          |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>8</b> |  |
|  | 5. <b>Практическое занятие 39.</b> Специальные упражнения бегуна. Бег 30м. и 60м.<br>6. <b>Практическое занятие 40.</b> Техника беговых упражнений. Бег 30м. и 60м.<br>7. <b>Практическое занятие 41.</b> Совершенствование техники стартового разгона, финиширования. Кроссовая подготовка.<br>8. <b>Практическое занятие 42.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции, контрольный норматив. |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Кроссовая подготовка.<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.   | <b>2</b> |  |



|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
|   |   |           |  |
| <b>РАЗДЕЛ 7. Теория. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>                  |   | <b>4</b>  |  |
| <b>Тема 7.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|   | 1.Понятие, назначение и задачи ППФП.<br>2.Организация, формы и средства ППФП студентов.<br>3.Построение и особенности методики занятий ППФП   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела.<br>2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.  | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 8. Легкая атлетика .</b>  |   | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 8.1.<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|   | 1.Техника безопасности на занятиях физической культурой (в т.ч Легкой атлетикой)<br>2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.<br>3. Техника прыжка в длину с места.   |           |  |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>14</b> |  |
|   | 1. <b>Практическое занятие 43.</b> Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений.<br>2. <b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>3. <b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30м ( контрольный норматив).<br>4. <b>Практическое занятие 46.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции :-60м ( контрольный норматив). |           |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <p><b>5.Практическое занятие 47.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p><b>6.Практическое занятие 48.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив )</p> <p><b>7.Практическое занятие 49.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Кроссовая подготовка.</p> <p>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> |           |  |
|  |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.</b>  |   | <b>24</b> |  |
| <b>Тема 9.1.<br/>Индивидуальные,<br/>групповые и командные<br/>тактические действия в<br/>волейболе.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Совершенствование технических элементов в волейболе.  |           |  |
|  | 2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.   |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>22</b> |  |
|  | <p><b>1.Практическое занятие 50.</b> Специальная физическая подготовка волейболиста (СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе.</p> <p><b>2.Практическое занятие 51.</b> Тактика подач. Силовая, укороченная подача.</p> <p><b>3.Практическое занятие 52.</b> Тактика подач. Подача на точность.</p>  |           |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p><b>4. Практическое занятие 53.</b> Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в защите.</p> <p><b>5. Практическое занятие 54.</b> Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в нападении.</p> <p><b>6. Практическое занятие 55.</b> Нападающие удары с передачи из 3й зоны, обманные удары.</p> <p><b>7. Практическое занятие 56.</b> Нападающие удары из 2й и 4й зоны, обманные удары.</p> <p><b>8. Практическое занятие 57.</b> Блокирование нападающих ударов и страховка.</p> <p><b>9. Практическое занятие 58.</b> Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p><b>10. Практическое занятие 59.</b> Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p><b>11. Практическое занятие 60.</b> Специальная физическая подготовка волейболиста (СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе.</p> |   |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Судейство игр.</p>   | 2 |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b> |   | <b>14</b> |  |
| <b>Тема 10.1.<br/>Гимнастика.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза.<br>2. Дыхательная гимнастика.<br>3.Силовая подготовка.<br>4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.  |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>10</b> |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 61.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.<br>2. <b>Практическое занятие 62.</b> Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика..<br>3. <b>Практическое занятие 63.</b> Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.<br>4. <b>Практическое занятие 64.</b> Круговая тренировка 4-6 станций<br>5. <b>Практическое занятие 65.</b> Прием контрольных нормативов . |           |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Выполнение комплексов упражнений типа производственной гимнастики.<br>2. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы   | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол</b>                                 |   | <b>14</b> |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Тема 11.1.</b><br><b>Индивидуальные,</b><br><b>групповые и командные</b><br><b>тактические действия в</b><br><b>баскетболе.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Совершенствование технических элементов в баскетболе.<br>2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.  |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>12</b> |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 66.</b> Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.<br>2. <b>Практическое занятие 67.</b> Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.<br>3. <b>Практическое занятие 68.</b> Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.<br>4. <b>Практическое занятие 69.</b> Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.<br>5. <b>Практическое занятие 70.</b> Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.<br>6. <b>Практическое занятие 71.</b> Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре. |           |  |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3. Подготовка контрольно-тестовых нормативов</p> | 2         |  |
| <b>Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП).</b> |  | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 12.1.<br/>Гимнастика.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01., ОК 02.,<br>ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 08.<br>ЛР 1–14, 16,17 |
|  | 1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза.   |           |  |
|  | 2. Дыхательная гимнастика.   |           |  |
|  | 3.Силовая гимнастика.  |           |  |
|  | 4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.  |           |  |
|  | 5. Умение составлять комплекс упражнений и проводить занятие с группой.  |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>12</b> |  |
|  | 1. <b>Практическое занятие 72.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.   |           |  |
|  | 2. <b>Практическое занятие 73.</b> Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.   |           |  |
|  | 3. <b>Практическое занятие 74.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)<br>Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.   |           |  |
|  | 4. <b>Практическое занятие 75.</b> Круговая тренировка 4-6 станций   |           |  |

|   |   |            |  |
|---|---|------------|--|
|   | <p>5. <b>Практическое занятие 76.</b> Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.</p> <p>6. <b>Практическое занятие 77.</b> Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса</p> |            |  |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Выполнение комплексов упражнений типа производственной гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы.</p>                         | 2          |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 4 семестра.</b>  |   | -          |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия) в конце 6 семестра.</b> |   | 2          |  |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>184</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>
2. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус, 2017.
3. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус 2016.

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

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www/book.ru>

Дополнительная литература :

1. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. –М: Спорт, -2018.-226с.
2. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
4. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г-
5. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.



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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:<br/>           актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;<br/>           алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности<br/>           номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации<br/>           содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная</p> | <p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ.<br/>           Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения</p> | <p>произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p> |  |
|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> |  |  |
|--|--|--|