

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

**Владикавказский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Владикавказского филиала  
Финуниверситета

З. Айлар З.К. Айларова  
« 30 » июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура»**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Владикавказ – 2023

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 учёт (по отраслям).

Разработчики:

Базгадзе Сергей Владиславович, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «23» июня 2023 г. № 11

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин

Бестаева Э.В. Бестаева

## 1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

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

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

| Код общих компетенций                     | Умения  | Знания  |
|---|---|---|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 | 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); 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; | 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; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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.</p> | <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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.</p> |
|--|--|---|

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

| Вид учебной работы  | Объём в часах |
|---|---------------|
| Объём образовательной программы учебной дисциплины          | 160           |
| Объём работы студентов во взаимодействии с преподавателем   | 116           |
| в том числе:  |               |
| теоретическое обучение                                      | 2             |
| практические занятия  | 114           |
| лабораторные занятия  |               |
| контрольные работы  |               |
| Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)               |               |
| самостоятельная работа                                      | 44            |
| консультации  |               |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов  | Объём в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| 1   | 2   | 3             | 4   |
| «Введение».   | Содержание учебного материала.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1. «Лёгкая атлетика».  |   | 22            | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.1. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование».                               | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.2. «Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м».                                     | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м».  | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.3. «Бег по прямой с различной скоростью».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)».         | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции».  | 2             |   |
| Тема 1.4. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                                 | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.5. «Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной». | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной».                              | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.6. «Обучение технике низкого старта».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение технике низкого старта».   | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |
| Тема 1.7. «Стартовый разгон».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Стартовый разгон».  | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08                                     |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Бег на короткие дистанции.   | 2  |   |
| Тема 1.8. «Повторение техники низкого старта».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Повторение техники низкого старта».   | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Техника бега по дистанции.   | 2  |   |
| Тема 2. «Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов». |   | 28 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 2.1.<br>«Общеразвивающие упражнения».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения».  | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 2.2.<br>«Упражнения в паре с партнером».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Упражнения в паре с партнером».   | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Составление комплекса физических упражнений на гибкость.   | 2  |   |
| Тема 2.3.<br>«Упражнения с гантелями».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Упражнения с гантелями».  | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 2.4.<br>«Упражнения с набивными мячами».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Упражнения с набивными мячами».   | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 2.5.<br>«Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».                   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)». | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Упражнения с обручем (девушки).  | 2  |   |
| Тема 2.6. «Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс».                                  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс».  | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему:<br>«Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».   | 2  |   |
| Тема 2.7. «Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой                    | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс».   | 2  | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |

|   |  |    |                                   |
|---|--|----|-----------------------------------|
| пояс».  |  |    |                                   |
| Тема 2.8. «Развитие силовой выносливости».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Развитие силовой выносливости».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.9. «Комплекс силовых упражнений».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.10. «Выполнение ОРУ».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Выполнение ОРУ».   | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.11. «Комплекс ОРУ с набивными мячами».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Комплекс ОРУ с набивными мячами».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3. «Спортивные игры».  |  | 40 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.1. «Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».   | 2  |                                   |
| Тема 3.2. «Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками». | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками». | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе».  | 2  |                                   |
| Тема 3.3. «Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Волейбол».   | 2  |                                   |
| Тема 3.4. «Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».   | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.5. «Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.6.   | Содержание учебного материала.   | 2  | ОК 01, ОК 02,                     |



|  |  |   |                                   |
|--|--|---|-----------------------------------|
| «Баскетбол. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину».                                    | Практическое занятие «Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину».   |   | ОК 03, ОК 04, ОК 08               |
| Тема 3.7. «Баскетбол. Приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе».                              | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».   | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.8. «Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».  | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.9. «Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину».  | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)». | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.10. «Баскетбол. Приём техники».   | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Баскетбол. Приём техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты».                    | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Баскетбол».   | 2 |                                   |
| Тема 3.11. «Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».   | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.12. «Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты». | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты».                        | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.13. «Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты».   | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.14. «Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».                        | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».   | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |

|  |   |    |                                   |
|--|---|----|-----------------------------------|
| головой на месте и в прыжке».                                    |   |    |                                   |
| Тема 3.15. «Мини-футбол. Остановка мяча, техника игры вратаря».  | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Мини-футбол. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения».   | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Мини-футбол».   | 2  |                                   |
| Тема 4. «Виды спорта (по выбору)».                               |   | 4  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.1. «Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений». | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.2. «Спортивная аэробика. Обязательные элементы».          | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Спортивная аэробика. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Итого за 2 курс  | Объём образовательной нагрузки - 96 часов, из них:<br>1) во взаимодействии с преподавателем - 74 часа, в том числе:<br>- теоретическое обучение - 2 часа,<br>- практические занятия - 68 часов;<br>2) сокращено 4 часа по темам:<br>Тема 2.10. Выполнение ОРУ. - 2 часа.<br>Тема 2.11. Комплекс ОРУ с набивными мячами. - 2 часа;<br>3) самостоятельная работа - 22 часа. |    |                                   |
| Тема 4. «Виды спорта (по выбору)».                               |   | 28 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.3. «Спортивная аэробика. Дополнительные элементы».        | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов:<br>написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».   | 2  |                                   |
| Тема 4.4. «Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений».  | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |

|   |  |   |                                   |
|---|--|---|-----------------------------------|
| упражнений».  |  |   |                                   |
| Тема 4.5.<br>«Ритмическая гимнастика (девушки)».  | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд». | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы».  | 2 |                                   |
| Тема 4.6.<br>«Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции».                              | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью».    | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.7.<br>«Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью».            | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.8.<br>«Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений».                                     | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений».   | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».   | 2 |                                   |
| Тема 4.9.<br>«Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов».  | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».   | 2 |                                   |
|   | Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».   | 2 |                                   |
| Тема 4.10.<br>«Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов». | Содержание учебного материала. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов».  | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |

|   |   |    |                                   |
|---|---|----|-----------------------------------|
| гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки».                                  | гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины». |    | ОК 08                             |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Гигиена личности».  | 2  |                                   |
| Тема 5. «Силовая подготовка».   |   | 36 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.1. «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук».                       | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук».                          | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Упражнения для коррекции зрения.   | 2  |                                   |
| Тема 5.2. «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук».             | Содержание учебного материала<br>Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук».                 | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.3. «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди».                     | Содержание учебного материала<br>Практическое занятие «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди».                         | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.4. «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди».           | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди».              | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.5. «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса».           | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса».              | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.6. «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса». | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».    | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|   | Самостоятельная работа студентов.   | 2  |                                   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Написание реферата на тему: «Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи».  |   |   |
| Тема 5.7.<br>«Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног».                           | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног».  | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.   | 2 |   |
| Тема 5.8. «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног».                    | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног».  | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 5.9.<br>«Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины».                         | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины».  | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 5.10.<br>«Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».              | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».  | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 5.11.<br>«Обучение развитию общей и силовой выносливости».                                    | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение развитию общей и силовой выносливости».  | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 5.12.<br>«Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки». | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки».                                       | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия». | 2 |   |
| Тема 5.13.<br>«Обучение выполнению общих развивающих   | Содержание учебного материала.<br>Практическое занятие «Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие                    | 2 | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 08 |

|   |  |     |  |
|---|--|-----|--|
| физических упражнений».   | координации движения».   |     |  |
|   | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Тяжёлая атлетика».   | 2   |  |
| Итого за 3 курс   | Объём образовательной нагрузки - 64 часа, из них:<br>1) во взаимодействии с преподавателем - 42 часа, в том числе:<br>- теоретическое обучение - -,<br>- практические занятия - 40 часов;<br>2) сокращено 2 часа по теме:<br>Тема 5.13. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. - 2 часа;<br>3) самостоятельная работа - 22 часа. |     |  |
| Курсовой проект (работа) (если предусмотрен)<br>Тематика курсового проекта (работы) |  |     |  |
| самостоятельная работа  |  | 44  |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта                         |  |     |  |
| Всего:  |  | 160 |  |

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.;

техническими средствами обучения:

- табло судейское – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. — Текст: электронный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования /

С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.



#### 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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы контроля   |
|--|--|---|
| <p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или</li> </ul> | <p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических</p> | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельно и творческой работы,</li> <li>- приём зачетных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b></p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- 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;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- 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.</li> </ul> | <p>качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p> |  |
|--|---|--|