



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Международный техникум экономики, права  
и информационных технологий»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор АНОПО «МТЭПИТ»**

**/А.А. Андреещев/**

**«30» мая 2024г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ОП Общеобразовательной подготовки  
БД Базовые дисциплины**

*по специальности*

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

*Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная*

Воронеж

2024 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 09 от «30» мая 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_

  
подпись

Прокофьева Н.А.  
инициалы, фамилия

СОГЛАСОВАНО  
Начальник УМО \_\_\_\_\_

  
подпись

Сиволапова Е.А.  
инициалы, фамилия

Разработчики:

Милюков А.П., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Эксперты:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура разработана с учетом методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов общеобразовательной подготовки (ОП) среднего общего образования (СО), образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034) по специальности среднего профессионального образования: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «МТЭПИТ» по специальностям: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
---	--	---

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul>
--	---	---



	культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--------------------	---

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета БД.06.

#### Физическая культура:

##### Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 154 часа;
- самостоятельная работа 63 часа.

##### Очно-заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 4 часа;
- самостоятельная работа 213 часов.

##### Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 6 часов;
- самостоятельная работа 211 часов.

Лица с ограниченными возможностями здоровья осваивают учебный предмет БД.06 Физическая культура по данной программе в полном объеме, но информационное наполнение учебно-методического обеспечения реализации программы адаптировано для лиц с ОВЗ с учетом их потребностей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
<b><u>1 семестр</u></b>	93
из них:	
уроков	66
теоретическое обучение	26
практические занятия	40
Самостоятельная работа (всего)	27
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачет</i>
<b><u>2 семестр</u></b>	124
из них:	
уроков	88
теоретическое обучение	-

практические занятия	88
Самостоятельная работа (всего)	36
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

**Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы  
очно-заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы по очной форме обучения</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
Самостоятельная работа (всего)	213
в том числе:	
<b>1 семестр</b>	97
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	95
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<b>2 семестр</b>	120
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	118
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

**Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы  
заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы по очной форме обучения</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
Самостоятельная работа (всего)	211
в том числе:	
<b>1 семестр</b>	93
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	91
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<b>2 семестр</b>	124
из них:	
уроков	4
Самостоятельная работа (всего)	120
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов						Формируемые компетенции	
		ОФО		ОЗФО		ЗФО			
		Аудит. зан.	Сам. раб.	Аудит. зан.	Сам. раб.	Аудит. зан.	Сам. раб.		
<b>1 СЕМЕСТР</b>		<b>66</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>95</b>	<b>2</b>	<b>91</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>								
	<b>Основное содержание</b>								
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала								
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2							ОК 01 ОК 04 ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2							
	<b>Самостоятельная работа № 1:</b> Посещение тренажерного зала.		1		5		5		
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала								
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2						ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2							
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2							
	<b>Самостоятельная работа № 2:</b> Написание реферата (тема на выбор).		1		6		6		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала								
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2						ОК 01 ОК 04 ОК 08	

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность							
	<b>Самостоятельная работа № 3:</b> Посещение тренажерного зала.		1		6		6	
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала							
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2						OK 01 OK 04 OK 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2						
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2						
	4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2						
	<b>Самостоятельная работа № 4:</b> Посещение тренажерного зала.		1		6		6	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>							
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа № 5:</b> Посещение тренажерного зала.							
	<b>Основное содержание</b>							
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2						OK 01 OK 04 OK 08
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2						
	<b>Самостоятельная работа № 6:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>							
	<b>Методико-практические занятия</b>							

	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>							
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		1		1		OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2						
	<b>Самостоятельная работа № 7:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 3.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		1		1		OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа № 8:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие № 4.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа № 9:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практическое занятие № 5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2						
	<b>Самостоятельная работа № 10:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 7.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1						
	<b>Самостоятельная работа № 11:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	

	<b>Основное содержание</b>							
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>							
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №9.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа № 12:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>2.7. Гимнастика</b>								
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Практическое занятие №10.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2						
	<b>Самостоятельная работа № 13:</b> Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №12.</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №13.</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2						
	<b>Практическое занятие №14.</b> Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2						
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>						
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.						
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия,	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,							

	танцевальные шаги, соскок с конца бревна	подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)								
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь								
	<b>Самостоятельная работа № 14:</b> Посещение тренажерного зала.			2		6		5		
Тема 2.7 (3) Акробатика	<b>Практическое занятие №15.</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2						OK 01 OK 04 OK 08	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Совершенствование акробатических элементов		1							
	<b>Практическое занятие №17.</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2							
	<b>Девушки</b>		<b>Юноши</b>							
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.		И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.							
	<b>Самостоятельная работа № 15:</b> Посещение тренажерного зала. Написание реферата (тема на выбор).			2			6		4	
Тема 2.7 (4) Аэробика	<b>Практическое занятие №18.</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2						OK 01 OK 04 OK 08	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		2							
	<b>Практическое занятие №20.</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		2							
	<b>Самостоятельная работа № 16:</b> Посещение тренажерного зала.			2			6		4	



	<i>Зачет</i>								
	<b>2 СЕМЕСТР</b>	<b>88</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>118</b>	<b>4</b>	<b>120</b>		
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №21.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2		1		1		OK 01 OK 04 OK 08	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2							
	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2							
	<b>Самостоятельная работа № 17:</b> Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Практическое занятие №24.</b> Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	2						OK 01 OK 04 OK 08	
	<b>Самостоятельная работа № 18:</b> Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
<b>2.8 Спортивные игры</b>									
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Практическое занятие №25.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	4				1		OK 01 OK 04 OK 08	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2							
	<b>Практическое занятие №27.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2							
	<b>Практическое занятие №28.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2							
	<b>Самостоятельная работа № 19:</b> Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие №29.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной	4				1		OK 01 OK 04 OK 08	

	рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча							
	<b>Практическое занятие №30.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	<b>Практическое занятие №31.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	<b>Самостоятельная работа № 20:</b> Посещение тренажерного зала.		3		12		12	
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Практическое занятие №32.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	4						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №33.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	<b>Практическое занятие №34.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	<b>Самостоятельная работа № 21:</b> Посещение тренажерного зала.		3		10		12	
<b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b>	<b>Практическое занятие №35.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	4						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №36.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	<b>Практическое занятие №37.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2						
	<b>Самостоятельная работа № 22:</b> Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>Практическое занятие №38.</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»;	4		1		1		OK 01 OK 04 OK 08

	«зигзагом»; «челночный» бег; ускорения сосменной направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).							
	<b>Практическое занятие №39.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	<b>Практическое занятие №40.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	2						
	<b>Самостоятельная работа № 23:</b> Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
<b>Тема 2.8 (6) Хоккей</b>	<b>Практическое занятие №41.</b> Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед	4						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №42.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	<b>Практическое занятие №43.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	<b>Самостоятельная работа № 24:</b> Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
<b>Тема 2.8 (7)</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Практическое занятие №44.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа № 25:</b> Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Практическое занятие №45.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	4						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №46.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2						
	<b>Практическое занятие №47.</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2						
	<b>Практическое занятие №48.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2						
	<b>Практическое занятие №49.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2						
	<b>Практическое занятие №50.</b>	2						

	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега							
	<b>Практическое занятие №51.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2						
	<b>Практическое занятие №52.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2						
	<b>Самостоятельная работа № 26:</b> Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
Тема 2.10 Плавание	<b>Практическое занятие №53.</b> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	4						OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №54.</b> Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2						
	<b>Практическое занятие №55.</b> Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	2						
	<b>Практическое занятие №56.</b> Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	2						
	<b>Самостоятельная работа № 27:</b> Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
	<i>Экзамен</i>							
	<b>Всего:</b> в том числе аудиторных самостоятельная работа	<b>217</b> <b>154</b>		<b>63</b>	<b>217</b> <b>4</b>	<b>213</b>	<b>217</b> <b>6</b>	<b>211</b>

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально–техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы общепрофессиональной дисциплины требует наличия спортзала по дисциплине физическая культура.

##### **Технические средства обучения:**

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины;
- гантели;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- гимнастические скакалки;
- обручи и т.д.

##### **Наглядные пособия:**

– комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине Физическая культура.

##### **Обучающие средства:**

- методический материал для уроков;
- методические материалы для самостоятельной внеаудиторной работы студентов.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет–ресурсов

#### Основная литература:

1. 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). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2019. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Каткова А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030>.

#### Дополнительные источники:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с. — 978-5-7042-2328-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.
2. Лях В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. — М.: Издательство «Просвещение», 2011. — 154с. (1) Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. — ЭБС «IPRbooks».

#### Интернет-ресурсы:

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>.
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>.

3. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>.
4. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttenles.boom.ru>.
5. Российский журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>.





#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, решения практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>