

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**филиал РГУПС в г. Туапсе**

**УТВЕРЖДАЮ**

Врио директора филиала  
РГУПС в г. Туапсе



А.А. Чумак

« 30 » мая 20 25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

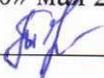
**ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2025 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметно-цикловой комиссией  
протокол № 11 от «30» мая 2025 г.

Председатель ПЦК   
Т.Н. Частухина

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 14 от 30 ноября 2022 года.

Организация-разработчик: Филиал РГУПС в г.Туапсе.

Разработчик:

Авакян Рафик Акопович, преподаватель филиала РГУПС в г.Туапсе

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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 и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
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: 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> <li>- выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li><b>б) базовые исследовательские действия:</b></li> <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>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> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и</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</li> </ul>

	<p>индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </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> </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,</li> </ul>

	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 3.1. Принятие к учету первичных учетных документов о фактах хозяйственной жизни экономического субъекта</p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>62</b>
В т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	58
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>16</b>
В т. ч.:	
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>4</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p> <p>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</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>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</p> <p>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</p>		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика;</p>		

	оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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. 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		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	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		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>74</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		

организации занятий физической культурой	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	3. 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»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>		58	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			

<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств			
<b>2.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 13-20)</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика ( <i>обязательный вид</i> )	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b> 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	14. 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			
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b> 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	17. 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:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и		

	нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	разгибание рук в упоре на брусках; 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, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, 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>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>			
	18. 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».			
	19. Совершенствование акробатических элементов			
	20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<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 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 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>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>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.).</p>		ПК 3.1
<p><b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>		<b>46</b>	
<p><b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>21. 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.</p> <p>22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
<p><b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1

	<p>25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной 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</p> <p>27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
<b>Тема 2.8 (4) Теннис</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».</p> <p>Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
<b>Тема 2.8 Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Практические занятия</b>		ПК 2.5
	29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	<b>Практические занятия</b>		
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>3</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>			
<b>Всего:</b>		78	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

- спортивный зал (универсальный), оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;
- оборудованная открытая спортивная площадка, обеспечивающая достижение результатов освоения учебной дисциплины;
- тренажёрный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивный зал:**

- перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, палки гимнастические, обручи гимнастические, скакалки, упоры для отжимания, мячи набивные, гантели (разные), гири 16кг, столы для армрестлинга, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для минифутбола, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, столы теннисные, ракетки теннисные, теннисные шарики и др.

##### **Оборудованная спортивная площадка с элементами полосы препятствий:**

Стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка баскетбольная, щит баскетбольный с кольцом и сеткой, беговая дорожка с искусственным покрытием, брусок отталкивания для прыжков в длину, турники уличные, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры и др.

##### **Тренажёрный зал:**

Разные силовые тренажёры для развития силы ног, рук, плечевого пояса, пресса и др. Гантели разного веса, гири 16 и 24 кг., грифы для штанги, блины для штанги различного веса, стойки для штанги и др.

**Прочее** Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

## Основная литература

1. Бишаева АЛ. Физическая культура: уч. для студентов СПО /А.А.
2. Бишаева. — 8-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2015
3. Физическая культура: уч. для студентов СПО /Н.В.Решетников, Ю.Л.

## Дополнительная литература

1. Кислицын и др. — 15-е изд., стер. — М.: Изд. центр «Академия», 2015
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образов / [Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков]; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.- 7-е изд., сте .- М.: Изд. цент «Академия», 2012.- 520с.

## Интернет-ресурсы:

1.	<a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-rabotosposobnost-v-sporte-520546">https://urait.ru/book/fizicheskaya-rabotosposobnost-v-sporte-520546</a> Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с.
2.	<a href="https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-520092">https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-520092</a> Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 Р 2, Темы 2.1, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</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 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита реферата</li> <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> </ul>
ПК 3.1. Принятие к учету первичных учетных документов о фактах хозяйственной жизни экономического субъекта	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <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>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4.4	5.1	5.2	4.8	5.9	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16-17	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230	210	195	210	190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1500	1300	1100	1300	1050	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15	12	5	20	14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	12	10	4	18	15	6

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12.30	14.00	б/вр.
2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Бросок набивного мяча 2кг. из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
5.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)	7.3	8.0	8.3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	13	10	5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м(мин,с)	11.00	13.00	б/вр.
2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3.Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4.Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6.Сгибание и разгибание рук в упоре от пола(количество раз)	18	15	10
7.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)	8.4	9.3	9.7
8. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	20	16	7

## Приложение 3

### Требования к результатам обучения студентов

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки, плавании).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
10. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши – 3км., девушки – 2км., (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение.