

## Приложение 2

к ПООП по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:

Козицына Екатерина Сергеевна, преподаватель

Просвирнина Наталья Валентиновна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол №9 от «09» июня 2023 г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

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

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

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код <sup>1</sup><br>ПК, ОК | Умения   | Знания  |
|----------------------------|--|---|
| ОК 01                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li><li>- определять этапы решения задачи;</li><li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>- составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li><li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>- реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li><li>- 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;</li><li>- структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li></ul> |

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

|       |  |  |
|-------|--|--|
| ОК 02 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи для поиска информации;</li> <li>- определять необходимые источники информации;</li> <li>- планировать процесс поиска;</li> <li>- структурировать получаемую информацию;</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- оформлять результаты поиска.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации</li> </ul>                                |
| ОК 03 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>- возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>                        |
| ОК 04 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности</li> </ul>   |
| ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | специальности, средства профилактики перенапряжения. |
|--|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 162           |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 14            |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                                    | 6             |
| в т.ч. в форме практической подготовки                    |               |
| практические занятия                                      | 156           |
| в т.ч. в форме практической подготовки                    |               |
| <i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>                | -             |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           |               |
| Дифференцированный зачет                                  |               |

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                | Объем<br>в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|------------------|---|
| <b>1 год обучения</b>   |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>  |   | <b>4</b>         |   |
| <b>Тема 1.1<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>         | <i>ОК1</i>  |
|   | <b>1. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</b> | <b>2</b>         | <i>ОК2</i>  |
|   | <b>2. Физическая культура и спорт как социальное явление.</b>   | <b>2</b>         | <i>ОК3</i>  |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |                  | <i>ОК4</i>  |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |                  | <i>ОК8</i>  |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |                  |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |                  |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>22</b>        |   |
| <b>Тема 2.1<br/>Техника бега.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | <i>ОК1</i>  |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |                  | <i>ОК2</i>  |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>14</b>        | <i>ОК3</i>  |

|                                     |  |   |     |
|-------------------------------------|--|---|-----|
|                                     | 1. Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м) дистанции.           | 2 | OK4 |
|                                     | 2. Средние (300м, 500 м) дистанции.  | 2 | OK8 |
|                                     | 3. Длинные (1000 м, 2000/3000 м) дистанции.                                | 2 |     |
|                                     | 4. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния. | 2 |     |
|                                     | 5. Бег по прямой и по виражу, с различной скоростью.                       | 2 |     |
|                                     | 6. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО.                     | 2 |     |
|                                     | 7. Выполнение нормативов: бег 100 м, 300 м, 500 /1000 м.                   | 2 |     |
|                                     | В том числе в форме практической подготовки                                |   |     |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся   |   |     |
| Тема 2.2<br>Техника прыжка в длину. | Содержание учебного материала  |   | OK1 |
|                                     | В том числе в форме практической подготовки                                |   | OK2 |
|                                     | В том числе практических и лабораторных занятий                            | 4 | OK3 |
|                                     | 1. Техника прыжка в длину с места и с разбега.                             | 2 | OK4 |
|                                     | 2. Способы прыжков в длину. Норматив: прыжок в длину с места.              | 2 | OK8 |
|                                     | В том числе в форме практической подготовки                                |   |     |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся   |   |     |
| Тема 2.3<br>Техника метания         | Содержание учебного материала  |   | OK1 |
|                                     | В том числе в форме практической подготовки                                |   | OK2 |
|                                     | В том числе практических и лабораторных занятий                            | 4 | OK3 |



|                            |  |    |   |
|----------------------------|--|----|---|
| спортивного<br>снаряда.    | 1. Техника метание спортивного снаряда.  | 2  | OK4<br><br>OK8                                  |
|                            | 2. Специальные беговые упражнения. Норматив: метание спортивного снаряда.                        | 2  |   |
|                            | В том числе в форме практической подготовки  |    |   |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся   |    |   |
| Раздел 3. Спортивные игры. |  | 48 |   |
| Тема 3.1<br>Баскетбол.     | Содержание учебного материала  |    | OK1<br><br>OK2<br><br>OK3<br><br>OK4<br><br>OK8 |
|                            | В том числе в форме практической подготовки  |    |   |
|                            | В том числе практических и лабораторных занятий  | 12 |   |
|                            | 1. Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и передвижения (с мячом и без).               | 2  |   |
|                            | 2. Ведение левой и правой рукой в сочетании с остановками, разворотами и поворотами.             | 2  |   |
|                            | 3. Передачи - одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные, 3х-очковые броски. | 2  |   |
|                            | 4. Совершенствование ведения мяча с броском в корзину.   | 2  |   |
|                            | 5. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов.                        | 2  |   |
|                            | 6. Участие в судействе игры.   | 2  |   |
|                            | В том числе в форме практической подготовки  |    |   |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся   |    |   |

|                               |  |           |            |
|-------------------------------|--|-----------|------------|
| <b>Тема 3.2<br/>Волейбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | <b>OK1</b> |
|                               | В том числе в форме практической подготовки  |           | <b>OK2</b> |
|                               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>12</b> | <b>OK3</b> |
|                               | <b>1. Сущность и характеристика и правила игры. Техника стоек, перемещения.</b>                          | <b>2</b>  | <b>OK4</b> |
|                               | <b>2. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча.</b>                               | <b>2</b>  | <b>OK8</b> |
|                               | <b>3. Поддачи мяча. Тактика игры в защите.</b>   | <b>2</b>  |            |
|                               | <b>4. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении.</b>   | <b>2</b>  |            |
|                               | <b>5. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Выполнение нормативов.</b> | <b>2</b>  |            |
|                               | <b>6. Участие в судействе игры.</b>  | <b>2</b>  |            |
|                               | В том числе в форме практической подготовки  |           |            |
|                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |            |
| <b>Тема 3.3<br/>Футбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | <b>OK1</b> |
|                               | В том числе в форме практической подготовки  |           | <b>OK2</b> |
|                               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>12</b> | <b>OK3</b> |
|                               | <b>1. Сущность и характеристика, правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</b>    | <b>2</b>  | <b>OK4</b> |
|                               | <b>2. Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью. Тактика защиты.</b>                | <b>2</b>  | <b>OK8</b> |
|                               | <b>3. Отбор мяча, обманные движения. Тактика нападения.</b>  | <b>2</b>  |            |

|                                    |   |           |  |
|------------------------------------|---|-----------|--|
|                                    | <b>4. Техника игры вратаря. Участие в судействе игры.</b>   | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>5. Совершенствование техники удара по мячу, удара по воротам, владения. Выполнение нормативов.</b> | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>6. Участие в судействе игры.</b>   | <b>2</b>  |  |
|                                    | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |  |
| <b>Тема 3.4<br/>Бадминтон</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <b>OK1</b><br><br><b>OK2</b><br><br><b>OK3</b><br><br><b>OK4</b><br><br><b>OK8</b> |
|                                    | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|                                    | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>12</b> |  |
|                                    | <b>1. Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и перемещения, владение ракеткой.</b>           | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>2. Прием и передача волана с левой и правой сторон.</b>  | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>3. Подача с левой и правой сторон.</b>   | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>4. Обманные, нападающие удары. Судейство игры.</b>   | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>5. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.</b>                              | <b>2</b>  |  |
|                                    | <b>6. Правила игры и судейские жесты. Тактика игры.</b>   | <b>2</b>  |  |
|                                    | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |  |
| <b>Раздел 4. Гимнастика (ППФП)</b> |   | <b>8</b>  |  |

|   |   |           |            |
|---|---|-----------|------------|
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая культура.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <i>OK1</i> |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           | <i>OK2</i> |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>8</b>  | <i>OK3</i> |
|   | <b>1. Профессионально значимые физические и психические свойства и качества.</b>                | <b>2</b>  | <i>OK4</i> |
|   | <b>2. Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</b>          | <b>2</b>  | <i>OK8</i> |
|   | <b>3. Прикладные умения и навыки.</b>   | <b>2</b>  |            |
|   | <b>4. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</b>                   | <b>2</b>  |            |
|   | В том числе в форме практической подготовки   | <b>8</b>  |            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |            |
| <b>Раздел 5. Силовая подготовка (ОФП)</b>                                 |   | <b>10</b> |            |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Общая физическая подготовка.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <i>OK1</i> |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           | <i>OK2</i> |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>10</b> | <i>OK3</i> |
|   | <b>1. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих и силовых упражнений.</b> | <b>2</b>  | <i>OK4</i> |
|   | <b>2. Особенности физической и функциональной подготовленности.</b>                             | <b>2</b>  | <i>OK8</i> |
|   | <b>3. Комплексы упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО и ОФП.</b>                      | <b>2</b>  |            |
|   |   |           |            |

|                                |  |           |                   |
|--------------------------------|--|-----------|-------------------|
|                                | <b>4. Подвижные игры различной интенсивности.</b>  | <b>2</b>  |                   |
|                                | <b>5. Выполнение норм ОФП.</b>   | <b>2</b>  |                   |
|                                | В том числе в форме практической подготовки  | <b>2</b>  |                   |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                   |
| <b>Раздел 6. Аэробика</b>      |  | <b>10</b> |                   |
| <b>Тема 6.1<br/>Аэробика.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | <i><b>OK1</b></i> |
|                                | В том числе в форме практической подготовки  |           | <i><b>OK2</b></i> |
|                                | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>10</b> | <i><b>OK3</b></i> |
|                                | <b>1. Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы, движения.</b>                         | <b>2</b>  | <i><b>OK4</b></i> |
|                                | <b>2. Танцевальная аэробика: виды, основные элементы и движения.</b>                                       | <b>2</b>  | <i><b>OK8</b></i> |
|                                | <b>3. Самостоятельное составление и выполнение с группой связок (комбинаций) выбранного вида аэробики.</b> | <b>2</b>  |                   |
|                                | <b>4. Стретчинг.</b>   | <b>2</b>  |                   |
|                                | <b>5. Пилатес.</b>   | <b>2</b>  |                   |
|                                | В том числе в форме практической подготовки  |           |                   |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                   |
| <b>2 год обучения</b>          |  |           |                   |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b> |  |           |                   |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <i><b>OK1</b></i> |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> | <b>1. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</b> | <b>2</b>  | <b>OK2</b><br><b>OK3</b><br><b>OK4</b><br><b>OK8</b>               |
|   | В том числе в форме практической подготовки   | <b>2</b>  |  |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |           |  |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>10</b> |  |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Техника бега.</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <b>OK1</b><br><b>OK2</b><br><b>OK3</b><br><b>OK4</b><br><b>OK8</b> |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>6</b>  |  |
|   | <b>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>   | <b>2</b>  |  |
|   | <b>2. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</b>  | <b>2</b>  |  |
|   | <b>3. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение норматива: бег 100, 500 м.</b>   | <b>2</b>  |  |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |  |
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Техника</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <b>OK1</b>   |
|   | В том числе в форме практической подготовки   |           | <b>OK2</b>   |

|  |   |    |     |
|--|---|----|-----|
| прыжка в длину.                                  | В том числе практических и лабораторных занятий   | 2  | OK3 |
|  | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.  | 2  | OK4 |
|  | В том числе в форме практической подготовки   |    | OK8 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |    |     |
| Тема 2.3<br>Техника метания спортивного снаряда. | Содержание учебного материала   | 2  | OK1 |
|  | В том числе в форме практической подготовки   |    | OK2 |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   | 2  | OK3 |
|  | 1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.   | 2  | OK4 |
|  | В том числе в форме практической подготовки   |    | OK8 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |    |     |
| Раздел 3. Спортивные игры.                       |   | 22 |     |
| Тема 3.1<br>Баскетбол.                           | Содержание учебного материала   |    | OK1 |
|  | В том числе в форме практической подготовки   |    | OK2 |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   | 10 | OK3 |
|  | 1. Стойки и передвижения (с мячом и без).   | 2  | OK4 |
|  | 2. Совершенствование ведения левой и правой рукой в сочетании с остановками, разворотами и поворотами                 | 2  | OK8 |
|  | 3. Совершенствование передачи мяча одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные, 3х-очковые броски. | 2  |     |

|                                      |   |           |            |
|--------------------------------------|---|-----------|------------|
|                                      | <b>4. Совершенствование ведения мяча с броском в корзину. Выполнение нормативов.</b>            | <b>2</b>  |            |
|                                      | <b>5. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне.</b>                                       | <b>2</b>  |            |
|                                      | В том числе в форме практической подготовки   |           |            |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |            |
| <b>Тема 3.2<br/>Волейбол.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <b>OK1</b> |
|                                      | В том числе в форме практической подготовки   |           | <b>OK2</b> |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | <b>12</b> | <b>OK3</b> |
|                                      | <b>1. Стойки и перемещения.</b>   | <b>2</b>  | <b>OK4</b> |
|                                      | <b>2. Совершенствование верхней передачи в парах и тройках, нижнего приема и передачи мяча.</b> | <b>2</b>  | <b>OK8</b> |
|                                      | <b>3. Совершенствование подачи мяча. Тактика игры в защите.</b>                                 | <b>2</b>  |            |
|                                      | <b>4. Нападающий удар. Блок. Выполнение нормативов.</b>   | <b>2</b>  |            |
|                                      | <b>5. Тактика игры в нападении.</b>   | <b>2</b>  |            |
|                                      | <b>6. Правила игры и судейские жесты. Участие в судействе игры.</b>                             | <b>2</b>  |            |
|                                      | В том числе в форме практической подготовки   |           |            |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |            |
| <b>Раздел 4. Гимнастика (ППФП)</b>   |   | <b>4</b>  |            |
| <b>Тема 4.1<br/>Профессионально-</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | <b>OK1</b> |
|                                      | В том числе в форме практической подготовки   |           | <b>OK2</b> |



|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
| прикладная физическая культура.          | В том числе практических и лабораторных занятий  | 4 | OK3 |
|  | 1. Профессионально значимые двигательные действия.   | 2 | OK4 |
|  | 2. Профессионально значимые физические качества.   | 2 | OK8 |
|  | В том числе в форме практической подготовки  | 4 |     |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   |     |
| Раздел 5. Силовая подготовка (ОФП)       |  | 8 |     |
| Тема 5.1<br>Общая физическая подготовка. | Содержание учебного материала  |   | OK1 |
|  | В том числе в форме практической подготовки  |   | OK2 |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий  | 8 | OK3 |
|  | 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств человека.   | 2 | OK4 |
|  | 2. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений.   | 2 | OK8 |
|  | 3. Комплексы упражнений по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 |     |
|  | 4. Контрольный срез нормативов по ГТО.   | 2 |     |
|  | В том числе в форме практической подготовки  |   |     |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   |     |
| Раздел 6. Аэробика                       |  | 6 |     |
|  | Содержание учебного материала  |   | OK1 |

|                                 |  |          |  |
|---------------------------------|--|----------|--|
| <b>Тема 6.1<br/>Аэробика.</b>   | В том числе в форме практической подготовки  |          | <b>OK2</b><br><br><b>OK3</b><br><br><b>OK4</b><br><br><b>OK8</b>                   |
|                                 | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                   | <b>6</b> |  |
|                                 | <b>1. Воспитание выносливости и координации в процессе занятий аэробикой.</b>            | <b>2</b> |  |
|                                 | <b>2. Выполнение самостоятельно составленной связки (комбинации) аэробики с группой.</b> | <b>2</b> |  |
|                                 | <b>3. Проведение части занятия с группой.</b>  | <b>2</b> |  |
|                                 | В том числе в форме практической подготовки  |          |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |          |  |
| <b>Раздел 7. Гимнастика</b>     |  | <b>8</b> |  |
| <b>Тема 7.1<br/>Гимнастика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | <b>OK1</b><br><br><b>OK2</b><br><br><b>OK3</b><br><br><b>OK4</b><br><br><b>OK8</b> |
|                                 | В том числе в форме практической подготовки  |          |  |
|                                 | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                   | <b>8</b> |  |
|                                 | <b>1. Комбинация из акробатических элементов.</b>  | <b>2</b> |  |
|                                 | <b>2. Комплексы упражнений производственной гимнастики.</b>                              | <b>2</b> |  |
|                                 | <b>3. Акробатика - произвольная комбинация. Строевые упражнения.</b>                     | <b>2</b> |  |
|                                 | <b>4. Составление и выполнение с группой комплекса строевых упражнений.</b>              | <b>2</b> |  |
|                                 | В том числе в форме практической подготовки  |          |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |          |  |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| <b>Промежуточная аттестация</b><br><i>Дифференцированный зачет</i> |            |  |
| <b>Всего:</b>  | <b>162</b> |  |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- турник навесной на шведскую стенку;
- консоль настенная с канатом для лазания;
- канат для лазания 5м;
- канат для перетягивания 12 м;
- страховочные маты;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- гири, гантели, штанги;
- гимнастические коврики;
- футбольные ворота;
- футбольная сетка;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные корзины;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер, магнитофон, CD-проигрыватель, мультимедийный проектор.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

### 3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

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). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br><br>Основы здорового образа жизни.<br><br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. | <b>На практических занятиях:</b><br><br>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.<br><br>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.<br><br>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, | Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)<br><br>Оценка выполнения практического задания(работы)<br><br>Дифференцированный зачёт |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  |  | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <p>приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p><b>Письменных и устных ответов:</b></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p> |  |
|--|---|--|

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
/ И.О. Фамилия /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

\_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)

(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

| Номер<br>изме-<br>нения | Раздел рабочей программы (пункт) | Номера листов   |       |                     | Основание для внесения<br>изменений |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-------|---------------------|-------------------------------------|
|                         |                                  | заменен-<br>ных | новых | аннули-<br>рованных |                                     |
|                         |                                  |                 |       |                     |                                     |
|                         |                                  |                 |       |                     |                                     |
|                         |                                  |                 |       |                     |                                     |

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)