

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной дисциплины**

**ОУД.09 Физическая культура**

**специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

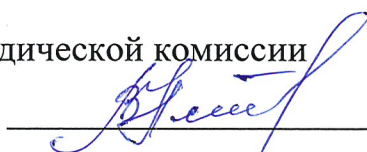
2024

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
Физического воспитания

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

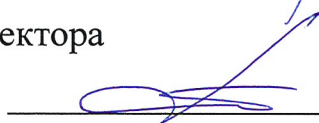
Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень, вариант 1).

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                             | стр. |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Общая характеристика рабочей программы<br>общеобразовательной дисциплины | 4    |
| 2. Структура и содержание<br>общеобразовательной дисциплины                 | 11   |
| 3. Условия реализации программы<br>общеобразовательной дисциплины           | 16   |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

1.1. Общеобразовательная дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**,

(код и наименование специальности)

реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

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

#### **1.2.1. Цели и задачи дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 «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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**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 общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – 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:</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</li> </ul> |

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС С00 (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

2 Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС С00 (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>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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</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 реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> | <p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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>-</p> |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <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>- сформированное 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> </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> |

|  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                     | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины             | 72            |
| 1. Основное содержание                                 | 70            |
| в т. ч.:                                               |               |
| теоретическое обучение                                 | 6             |
| практические занятия                                   | 64            |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание          |               |
| в т. ч.:                                               |               |
| теоретическое обучение                                 |               |
| практические занятия                                   |               |
| Промежуточная аттестация<br>(дифференцированный зачет) | 2             |

2.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **ОУД.09 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем          | № занятия |    | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           | Объем часов |
|--------------------------------------|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I семестр</b>                     |           |    |                                                                                                                                                                                                                   |             |
| <b>Раздел 1.<br/>Введение</b>        | 1         | 1  | <b>Лекции</b><br>Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.                                                                                                      | 2           |
|                                      | 2         | 2  | Лекция: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                         | 2           |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b> | 3         | 3  | Практические занятия<br>Короткая информация о развитии легкой атлетики. Личная гигиена. Предупреждение травматизма. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнение на развитие скорости.                 | 2           |
|                                      | 4         | 4  | Практические занятия<br>Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение способов передачи эстафетной палочки. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                                 | 2           |
|                                      | 5         | 5  | Практические занятия<br>Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра. | 2           |
|                                      | 6         | 6  | Практические занятия<br>Зачет – приём контрольного норматива в беге на 30 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                   | 2           |
|                                      | 7         | 7  | Практические занятия<br>Зачет – приём контрольного норматива в беге на 100 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                  | 2           |
|                                      | 8         | 8  | Практические занятия<br>Зачет – приём контрольного норматива в беге на 4×9 м. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                                      | 2           |
|                                      | 9         | 9  | Практические занятия<br>Техника бега на средней дистанции. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                                                         | 2           |
|                                      | 10        | 10 | Практические занятия<br>Зачет – приём контрольного норматива прыжки в длину с места. Техника бега на средней дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.                                             | 2           |
| <b>Раздел 3.<br/>Волейбол</b>        | 11        | 11 | Практические занятия<br>Развитие и современное состояние волейбола. Ознакомление с исходными положениями игроков на площадке, стойками и передвижениями. Развитие качества скорости.                              | 2           |
|                                      | 12        | 12 | Практические занятия<br>Ознакомления с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие ловкости. Игра.                                                     | 2           |

|  |    |    |                                                                                                                                                       |   |
|--|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  | 13 | 13 | Практические занятия<br>Изучение техники выполнения нижней прямой подачи. Техника передачи мяча снизу и сверху.<br>Развитие силы. Игра.               | 2 |
|  | 14 | 14 | Практические занятия<br>Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу.<br>Развитие скоростно–силовых качеств. Игра.          | 2 |
|  | 15 | 15 | Практические занятия<br>Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу и прямой нижней подачи.<br>Развитие ловкости. Игра.                 | 2 |
|  | 16 | 16 | Практические занятия<br>Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие<br>силы. Игра.                         | 2 |
|  | 17 | 17 | Практические занятия<br>Зачёт – подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху, снизу.<br>Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Развитие силы. | 2 |

## II Семестр

|                                                              |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Раздел 4.</b><br>Атлетизм, общая и специальная подготовка | 18 | 1  | Лекция<br>Физическая культура и основы здорового образа жизни студента.<br>Котороль и самоконтроль в процессе физического совершенствования                                                                                                                                  | 2 |
|                                                              | 19 | 2  | Практические занятия<br>Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. Игра.                                                                                                                                          | 2 |
|                                                              | 20 | 3  | Практические занятия<br>Зачёт – сгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.                                                                                                                                      | 2 |
|                                                              | 21 | 4  | Практические занятия<br>Зачёт – пресс за 1 мин. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах. Игра.                                                                                                                                                 | 2 |
|                                                              | 22 | 5  | Практические занятия<br>Зачёт – подтягивание на перекладине. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.                                                                                                                                                             | 2 |
| <b>Раздел 5.</b><br>Баскетбол                                | 23 | 6  | Практические занятия<br>Место занятия, спорт. Инвентарь. Правила соревнования. Изучение техники ведение мяча, передача мяча. Игра.                                                                                                                                           | 2 |
|                                                              | 24 | 7  | Практические занятия<br>Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.                                                                                                                                                 | 2 |
|                                                              | 25 | 8  | Практические занятия<br>Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения и двойного шага. Игра.                                                                                                                                 | 2 |
|                                                              | 26 | 9  | Практические занятия<br>Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.                                                                                                                                                             | 2 |
|                                                              | 27 | 10 | Практические занятия<br>Зачёт – передача мяча на скорость. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.                                                                                                                                                                     | 2 |
|                                                              | 28 | 11 | Практические занятия<br>Ведения мяча со сменой направления. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.                                                                                                                              | 2 |
|                                                              | 29 | 12 | Практические занятия<br>Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.                                                                                                                              | 2 |
|                                                              | 30 | 13 | Практические занятия<br>Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра.                                                                                                                                                              | 2 |
|                                                              | 31 | 14 | Практические занятия<br>Зачёт – бросок мяча в корзину после двойного шага. Ведение мяча, ловля и передача. Игра.                                                                                                                                                             | 2 |
| <b>Тема 2.</b><br><b>Л/ атлетика</b>                         | 32 | 15 | Практические занятия<br>Правила соревнования по легкой атлетики. Изучение техники бега на короткой дистанции. Упражнения на развитие скорости и выносливости.<br>Зачёт – бег 60 метров. Техника бега на средней дистанции. Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра. | 2 |

|                           |    |    |                                                                                                                                                                                                    |          |
|---------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                           | 33 | 16 | Практические занятия<br>Зачёт – бег 100 метров. Бег на средние дистанции. Упражнение на развитие силы и выносливости. Игра.                                                                        | 2        |
| <b>Тема 6.<br/>Туризм</b> | 34 | 17 | Практические занятия<br>Оздоровляющее значение туризма. Туризм как способ активного отдыха<br>Техника безопасности на маршруте. Организация движения. Составление схемы маршрута                   | 2        |
|                           | 35 | 18 | Практические занятия<br>Укладка и транспортировка рюкзака. Индивидуальное и групповое снаряжение. Организация бивуак. Установление палатки. Лагерные работы. Соревнования по установлению палатки. | 2        |
|                           | 36 | 19 | Промежуточная аттестация: <b>дифференцированный зачет.</b>                                                                                                                                         | <b>2</b> |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).**

##### **Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

##### **Основные электронные издания**

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. —



3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

### **Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).