

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2023 11:33:09

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный университет»

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 27.02.2023г., № 8

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**



Курск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СОО и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

#### **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологий и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

| <b>Содержание</b>                                                                                     | <b>стр.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»</b> | <b>4</b>    |
| <b>2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины</b>                                       | <b>10</b>   |
| <b>3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины</b>                         | <b>18</b>   |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины</b>                       | <b>20</b>   |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**  
Общеобразовательная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

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

**1.2.1. Цели дисциплины**

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

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

| 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, использова-</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <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>ние их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                               | 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>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </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-</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>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> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                         | <b>Объем часов</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                      | <b>118</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                           | <b>118</b>         |
| в том числе:                                                                      |                    |
| теоретическое обучение                                                            | <b>2</b>           |
| практические занятия                                                              | <b>94</b>          |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>20</b>          |
| в том числе:                                                                      |                    |
| практические занятия                                                              | <b>20</b>          |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем часов | Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>11</b>   |                                                                                                                                 |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <b>Содержание</b><br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. | <b>2</b>    | ОК01, ОК04, ОК08                                                                                                                |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>    | ОК01, ОК04,                                                                                                                     |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
|                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>Выполнение комплексов упражнений для глаз.                                                                                                                                                                                                                         |            | OK08 |
|                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.<br>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.                                                                                                           |            |      |
|                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.<br>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. |            |      |
|                                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3</b>   |      |
|                                                                                       | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |      |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>166</b> |      |
| Тема 2.1.Общая физическая подготовка                                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |      |
|                                                                                       | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |      |
|                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>   |      |

|                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
|                           | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|                           | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3               |                  |
|                           | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
| Тема 2.2.Лёгкая атлетика  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|                           | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|                           | <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 36              | OK01, OK04, OK08 |
|                           | 1                                                                                                                                                                                                                | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.                                                                                                                                                                                              |                 |                  |
|                           | 2                                                                                                                                                                                                                | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |                 |                  |
|                           | 3                                                                                                                                                                                                                | Техника бега на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                  |
|                           | 4                                                                                                                                                                                                                | Техника бега на средние дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
|                           | 5                                                                                                                                                                                                                | Техника бега на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
|                           | 6                                                                                                                                                                                                                | Техника бега по прямой и виражу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|                           | 7                                                                                                                                                                                                                | Техника бега по пересечённой местности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                  |
|                           | 8                                                                                                                                                                                                                | Техника эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                  |
|                           | 9                                                                                                                                                                                                                | Прыжки в длину                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
|                           | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16 <sup>1</sup> |                  |
|                           | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
| Тема 2.3. Спортивные игры | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                  |
|                           | 1                                                                                                                                                                                                                | <b>Баскетбол</b><br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от гру-                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                  |
|--|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|
|  |                             | ди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                              |    |                  |
|  | 2                           | <b>Волейбол</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |    |                  |
|  | <b>Практические занятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36 | ОК01, ОК04, ОК08 |
|  | 1                           | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.                                                                                                                                                                                                  |    |                  |
|  | 2                           | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.                               |    |                  |
|  | 3                           | В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.        |    |                  |
|  | 4                           | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                  |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                  |
|                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |                  |
|                             | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Волейбол<br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                  |
|                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                  |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18<sup>2</sup></b> |                  |
|                             | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                  |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                  |
|                             | Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                  |
|                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10                    | OK01, OK04, OK08 |
|                             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.                                                                                                                                                                                             |                       |                  |
|                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; |                       |                  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                 | - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.<br>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. |                |                  |
|                                                                                              | 3                                                                                                                                                                               | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход                                                                                                                                                        |                |                  |
|                                                                                              | 4                                                                                                                                                                               | Попеременные лыжные ходы                                                                                                                                                                                                |                |                  |
|                                                                                              | 5                                                                                                                                                                               | Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности                                                                                                                                                   |                |                  |
|                                                                                              | 6                                                                                                                                                                               | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте                                                                                                                                       |                |                  |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         | 7 <sup>3</sup> |                  |
|                                                                                              | Катание на лыжах в свободное время.                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
| <b>Тема</b><br><b>2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
|                                                                                              | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         | 20             | ОК01, ОК04, ОК08 |
|                                                                                              | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         | 4              |                  |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |
| Составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности. |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |

|                                                                          |            |                     |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> | <b>2</b>   | ОК01, ОК04,<br>ОК08 |
| <b>Всего:</b>                                                            | <b>177</b> |                     |

1- в т.ч. 2 часа консультаций

2- в т.ч. 2 часа консультаций

3- в т.ч. 2 часа консультаций

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- стол для настольного тенниса- 4 шт;
- мяч баскетбольный – 6 шт;
- мяч волейбольный – 10 шт;
- мяч футбольный – 5 шт;
- ракетка для настольного тенниса – 10 шт;
- сетка волейбольная – 2 шт;
- маты гимнастические – 8 шт;
- скамейки гимнастические – 4 шт;
- щит баскетбольный – 4 шт;
- скакалки – 30 шт;
- лыжи – 10 пар;
- палки лыжные – 10 пар;
- ботинки лыжные – 10 пар.

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

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

**Основные источники:**

1. 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.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под об-

щей редакцией Е.В.Конеевой — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022.— 322 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018

#### **Интернет ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                            | Раздел/Тема                                        | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                      | Р 1, Темы 1.1<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                        | Р 1, Темы 1.1<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Р 1, Темы 1.1<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | – заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |