

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 09.07.2025 20:27:32  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

Приложение  
к ОПОП-ППССЗ по специальностям  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

СТР

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 24 июня 2024 г. № 437;

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- кассир

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:

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

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### 1.3.1 Цель учебного предмета:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### 1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:

##### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

**уметь:**

- определять уровень собственного здоровья по тестам.
- составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м.;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).

**Знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться 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 проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений</li> <li>- давать оценку новым ситуациям</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение</li> <li>- оценивать приобретенный опыт</li> <li>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	--	--

---

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий, либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>72</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>54</b>
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	52
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>18</b>
в т. Ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Самостоятельная работа	11
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (2 семестр) и другие формы контроля (1 семестр)</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)
<b>Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>1 семестр (1 лк + 24пз + 5 срс)</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	5	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>*Профессионально - ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 1</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физ.культ-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 2</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 4</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 5-6</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 8</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 9, 10, 11, 12</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 13, 14, 15, 16</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

<b>Основное содержание</b>				
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Гимнастика</b>				
<b>Тема 2.6</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие № 17</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
<b>Тема 2.7</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 19, 20</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и			

	жерди, упор присев на одной махом соскок	разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	<b>Юноши:</b> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
Акробатика	<b>Практическое занятие № 23</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 24</b> Совершенствование акробатических элементов		1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>2 семестр (2 ч лекции + 34 пз)</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа</b> Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.9 (1).</b> Аэробная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 26</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.10.</b> Атлетические единоборства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 27, 28</b> Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.11</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 29, 30</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.11</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 31, 32</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 33, 34</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 35, 36</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.12</b>  Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 37, 38</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практические занятия № 39, 40, 41, 42</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практические занятия № 43, 44, 45, 46</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.13</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	

Волейбол	<b>Практическое занятие № 47, 48</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 49, 50</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 51,52</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.14</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование техники спринтерского бега;	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 55</b> Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 56</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 57</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 58</b> Сдача контрольных нормативов (дифференцированный зачет)	1	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 2 семестр</b>			
<b>Всего</b>		<b>72</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программа дисциплины реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебной мебели для преподавателя;

- комплекты учебной мебели для обучающихся;

Технические средства обучения: экран переносной, проектор переносной

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций

Учебно-методические материалы

Спортивный зал

Спортивное оборудование

Спортивный инвентарь

#### При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа, обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

##### 3.2.1. Основные источники:

1.	Лях В. И.	Физическая культура : базовый уровень: учебник	Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/408872">https://e.lanbook.com/book/408872</a>	[Электронный ресурс]
2.	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2024. -214 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/951559">https://book.ru/book/951559</a>	[Электронный ресурс]
3.	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>	[Электронный ресурс]
4.	Конеева Е.В	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электронный ресурс]
5.	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.2.Дополнительные источники:

1	Алхасов Д. С., Амелин С. Н.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/516899">https://urait.ru/bcode/516899</a>	[Электронный ресурс]
2	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В.	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/515114">https://urait.ru/bcode/515114</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.3.Периодические издания:

Не предусмотрены

### 3.2.4.Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Не предусмотрены

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/тема	Тип оценочных средств
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р2, Темы 2.1 – 2.5 - П- о/с 2.6 – 2.14	- составление словаря терминов, либо кроссвордов; -защита презентации; - выполнение самостоятельной работы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р2, Темы 2.1 – 2.5 - П- о/с 2.6 – 2.14	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей -составление профиограммы - заполнения дневника самоконтроля -защита реферата

физической подготовленности		-составление кроссворда -фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы -тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачет
-----------------------------	--	---

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)