

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)  
Университетский колледж

---

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
Университетского колледжа

\_\_\_\_\_ М.А. Саньков

«20» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине **СГ.04**  
**«Физическая культура»**

**Социально-экономический профиль**  
для специальности  
**форма обучения – очная**  
**38.02.08 Торговое дело**

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО 2023 г.  
и рассмотрена на заседании П(Ц)К  
«02» мая 2024 г. Протокол № 14-10/09

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_ БД и СГД

наименование П(Ц)К

Зайцева Инна Владимировна

ФИО председателя

Зайц

(подпись)

2024 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.08 Торговое дело (Приказ Министерства просвещения России от 19.07.2023 г № 548).

Организация-разработчик:

Университетский колледж ОмГПУ.

Разработчик:

Рассказова Ю.В.- Университетского колледжа ОмГПУ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;  значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	104
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	104
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	
Промежуточная аттестация (контрольная работа 3-5 сем). Дифференцированный зачет – 6 сем.	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Правила соревнований в легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,	2	

	специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика		8/8	
Тема 3.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Воспитание правильной осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики. Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение	2	

обучающимися	упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Подвижные игры		4/4	
Тема 4.1. Составление подвижной игры и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11, № 12. Выполнение подвижных игр. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		4/4	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13, № 14. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.5.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 16. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 17. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа		2	
Итого за 3 семестр		36	
2 курс 4семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	

Правила соревнований в баскетболе	В том числе теоретических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		12/12	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Техника штрафных бросков. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2	

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 7. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 9. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Легкая атлетика		8/8	
Тема 4.1.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 11. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2.  Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3  Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 13. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	2	

	финиширование, специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 14. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		2/2	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа.		2	
Итого за 4 семестр		32	
Всего за 2 курс		68	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Составление комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Составление комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Совершенствование техники бега на средние	2	

дистанции	дистанции, специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика		8/8	
Тема 3.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений	2	

	атлетической гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Проведение комплекса ОРУ обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/4	
Тема.4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа.		2	
Итого за 5 семестр		26	
3 курс 6 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Правила соревнований в волейболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Волейбол		16/16	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. ОФП.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

Тема2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 4, № 5. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 9. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 10. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 11. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 12 . Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. дневник самоконтроля.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Дифференцированный зачет		2	
Итого за 6 семестр		26	
Итого за 3 курс		52	
Всего		120	

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Правила соревнований в легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,	2	

	специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, ходьбы, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика		8/8	
Тема 3.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Воспитание правильной осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики. Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение	2	

обучающимися	упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Подвижные игры		4/4	
Тема 4.1. Составление подвижной игры и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11, № 12. Выполнение подвижных игр. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		4/4	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13, № 14. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.5.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 16. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 17. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа		2	
Итого за 3 семестр		36	
2 курс 4семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	

Правила соревнований в баскетболе	В том числе теоретических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		12/12	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Техника штрафных бросков. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2	

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 7. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 9. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Легкая атлетика		8/8	
Тема 4.1.  Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 11. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2.  Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 12. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3  Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 13. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	2	

	финиширование, специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 14. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		2/2	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа.		2	
Итого за 4 семестр		32	
Всего за 2 курс		68	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Составление комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Составление комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Совершенствование техники ходьбы на	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Совершенствование техники ходьбы на	2	

средние дистанции	средние дистанции, специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, ходьбе, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика		8/8	
Тема 3.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений	2	

	атлетической гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Проведение комплекса ОРУ обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/4	
Тема.4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация: контрольная работа.		2	
Итого за 5 семестр		26	
3 курс 6 семестр			
Раздел 1 Теория		2/2	
Тема 1.1. Правила соревнований в волейболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий	2	
	Теоретическое занятие № 1. Правила соревнований в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Волейбол		16/16	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. ОФП.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

Тема2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 4, № 5. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 9. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 10. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 11. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 12 . Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. дневник самоконтроля.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Дифференцированный зачет		2	
Итого за 6 семестр		26	
Итого за 3 курс		52	
Всего		120	

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс:

-спортивный зал;

-спортивная площадка с полосой препятствий, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

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

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, ит.п.). Технические средства обучения:

музыкальный центр с колонками

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал (516,8 м<sup>2</sup>, покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;

- инвентарная 2 – ед.;

- рабочее место преподавателя;

- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;

- антенна для волейбола – 2 ед.;

- вышка судейская – 2 ед.;

- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;

- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;

- стенка гимнастическая – 19 ед.;

- скамейка гимнастическая – 10 ед.;

- гимнастический мат – 4 ед.;

- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;

- стол для армрестлинга – 2 ед.;

- комплект «Дартс» – 3 ед.;

- съемная перекладина – 7 ед.;

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);

- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

- сектор для прыжков в длину.

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

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

### **3.2.1. Основные информационные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **3.2.2. Дополнительные источники**

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде</p> <p>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона</p> <p>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;</p> <p>Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их</p> <p>Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела</p> <p>Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>- письменных/ устных ответов;</p> <p>- тестирования.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Описывать значимость своей специальности;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра,</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при ведении календаря самонаблюдения;</p> <p>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>

<p>деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет.</p>
--	--	--

