

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Первякова Светлана Валерьевна  
Должность: Директор колледжа СКФУ в г. Ставрополе  
Дата подписания: 18.08.2026 16:37:49  
Уникальный программный ключ:  
63a18c373da05c089b08fcc89c468af301900f17

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института экономики и управления,  
д-р экон. наук, профессор  
Ушвицкий Л.И.

**Рабочая программа общеобразовательной дисциплины**

**ОД.05 Физическая культура**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.05 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Кононова Д.И., преподаватель колледжа СКФУ в г. Ставрополе

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.05 Физическая культура

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

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: сформировать у обучающихся знания и умения в области физического воспитания, навыки их применения в практической профессиональной деятельности.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                  | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОК 01.<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых | 1. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>2. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>3. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- |

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                       | <p>явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>б) базовые исследовательские действия:</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>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>                                                                                                                   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <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>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> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                     | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- 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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</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>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | <p>1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                            | <p>решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <p>производственной деятельностью;</p> <p>3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>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>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>6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                        | <b>Объем в часах</b> |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                | <b>72</b>            |
| <b>Основное содержание в т. ч.:</b>                              |                      |
| теоретическое обучение                                           | 2                    |
| практические занятия                                             | 64                   |
| самостоятельная работа                                           | 6                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой</b> |                      |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                               | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |                         |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                            | 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 |             |                         |
|                                                                                                            | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |             |                         |
|                                                                                                            | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                       |             |                         |
|                                                                                                            | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                         |             |                         |
|                                                                                                            | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                        |             |                         |
|                                                                                                            | Общие представления об истории и развитии популярных систем                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                         |

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                   | оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)                                                  |             |                         |
|                                                   | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |
|                                                   | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                   | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                         |             |                         |
|                                                   | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля |             |                         |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1           |                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Профессионально-прикладная    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                   | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья,                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                          | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| физическая подготовка                                                                                                                      | профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики                             |             |                         |
|                                                                                                                                            | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение                                                                                                                                    |             |                         |
|                                                                                                                                            | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |             |                         |
|                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                         |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                                |                                                                                                                                                                                                                                           | 68          |                         |
| Профессионально ориентированное содержание                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           | 20          |                         |
| Тема 2.1.<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 4           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                      | 3           |                         |
|                                                                                                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                    | 1           |                         |
|                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                               |             |                         |
|                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                  |             |                         |
| Тема 2.2.<br>Составление и                                                                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 4           | ОК 01<br>ОК 04          |
|                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                         | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |             | ОК 08                   |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                           |             |                         |
| <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>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b>    |                         |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>    |                         |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |             |                         |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                              |             |                         |
| <b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>    |                         |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>    |                         |
|                                                                                                                                                                               | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие                                                                                                                     |             |                         |

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                          | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                    | трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                                                                                                                                                              |             |                         |
|                                    | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                             |             |                         |
| Гимнастика                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16          |                         |
| Тема 2.6.<br>Основная гимнастика   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                             | 4           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                                    | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |             |                         |
|                                    | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |             |                         |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
| Тема 2.7.<br>Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                             | 4           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           |                         |
|                                    | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                    | 1           |                         |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                   |             |                         |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                    | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                                                             |             |                         |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                             | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                             | Девушки                                                                                                                                                                                                                       | Юноши                                                                                                                                                                                                |             |                         |
|                             | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом                                                                       | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь;                    |             |                         |
|                             | 2. соскок                                                                                                                                                                                                                     | стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.                                                                                                                                             |             |                         |
|                             | 3. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                       | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |             |                         |
|                             | 4. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                             |             |                         |
| Тема 2.8.<br>Акробатика     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      | 4           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                             | 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». |                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                             | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                             | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации)                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                        | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                     | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                                    | может изменяться):                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Аэробная гимнастика<br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                         |
|                                                                    | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                                                    | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                                                    | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                  |             |                         |
|                                                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                        |             |                         |
|                                                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                                                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                              |             |                         |
| <b>Атлетические единоборства</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Атлетические единоборства                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>    |                         |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</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 |             |                         |

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                | (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).<br>Силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                         |
| <b>Спортивные игры</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>   |                         |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и 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.                                                                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                         |
|                                | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    |                         |
|                                | <b>Практические занятия</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 |             |                         |

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                      | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                         |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
| <b>Тема 2.13.</b><br>Волейбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, 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 |             |                         |
|                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                         |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Гандбол         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях гандболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: держание, ловля, передача мяча, броски мяча по воротам, ведение мяча, обманные действия, заслоны, защитные стойки и передвижение в них, блокирование, перехват мяча.                                                          |             |                         |
|                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                         |
| <b>Легкая атлетика</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                         |

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                           | (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                           | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                           | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                         |
|                                           | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |
|                                           | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
|                                           | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |
| <b>Лапта</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 2.16</b><br>Лапта                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                           | Техника безопасности на занятиях лаптой. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки (бьющего, перебежчика), удары битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания (прыжком, падением, остановкой, кувырком, поворотом корпуса, изменением скорости бега), переосаливание, самоосаливание. |             |                         |
|                                           | Освоение и совершенствование приёмов тактики в команде «защиты» и команде «нападения»                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                           | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                         |
| <b>Вариативный модуль по видам спорта</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 2.17</b><br>Фитнес-аэробика       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                           | Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Освоение техники движений аэробики (базовые или альтернативные шаги, движения рук, перемещения в разных направлениях).                                                                                                                                                             |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)          | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                                        | Освоение техники выполнения базовых безударных, низкоударных, высокоударных движений. Формирование выразительности, пластичности и грациозности движений. |             |                         |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт, зачет с оценкой)</b> |                                                                                                                                                           |             |                         |
| <b>Всего:</b>                                                          |                                                                                                                                                           | <b>72</b>   |                         |

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

**3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:** спортивный зал. Ворота мини-футбольные 3х2 м, свободностоящие, - 2 шт.; защита (протектор) для волейбольных стоек - 2 шт.; стойки волейбольные телескопические многофункциональное спортивное игровое табло; профессиональный теннисный стол с сеткой; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; стойка баскетбольная (ферма) передвижная, складывающаяся 2 шт.; стойка олимпийская; вышка судейская для волейбола и тенниса складная и передвижная; баскетбольный мяч, волейбольный мяч; футбольный мяч; гандбольный мяч; ракетка для настольного тенниса; сетка волейбольная; сетка мини-футбольная; мяч набивной; обруч гимнастический; скакалка, карематы.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы, оборудованное комплектом учебной мебели на 22 посадочных места, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

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

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

##### **3.2.3. Интернет-источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих 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, 1.2,<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.17 | Выполнение контрольных нормативов,<br>Практические занятия,<br>Защита рефератов,<br>Зачет<br>Зачет с оценкой |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        |                                             |                                                                                                              |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |                                             |                                                                                                              |