

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)**

**Самарский финансово-экономический колледж  
(Самарский филиал Финуниверситета)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Д.С. Зуева  
« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ  
(ПО ОТРАСЛЯМ)**

Самара – 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 05.02.2018 года № 69.

Присваиваемая квалификация: бухгалтер, специалист по налогообложению

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала  
Финуниверситета

Рецензент:

Баранова В.В.



Декан факультета СПО Автономной  
некоммерческой организации  
высшего образования Самарский  
университет государственного  
управления «Международный  
институт рынка»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 13 » сентября 20 24 г. № 10

Председатель ПЦК  Махова Н.Д.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация «бухгалтер, специалист по налогообложению»).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация «бухгалтер, специалист по налогообложению»). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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.

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

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| КОД ОК      | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК04, ОК08. | <ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную методику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>– Средства профилактики перенапряжения</li></ul> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины                 | 250         |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем        | 188         |
| в том числе:                                                       |             |
| теоретическое обучение                                             | 2           |
| практические занятия                                               | 186         |
| самостоятельная работа                                             | 62          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3             | 4                                                                     |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>      |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в системе образования и воспитания.<br>Социально-биологические основы физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                                                                     | 2             | ОК 04; ОК 08                                                          |
|                                                                                                                                     | <b>Теоретическое занятие</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                                                          | 2             |                                                                       |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>46</b>     |                                                                       |
| Тема 2.1.<br>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                               | 22            | ОК 04; ОК 08                                                          |
|                                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники высокого и низкого стартов.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>Совершенствование техникой бега на средние дистанции<br>Совершенствование техники бега по дистанции, финиширование<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места | 22            |                                                                       |
|                                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10            |                                                                       |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Тема 2.2.<br>Техника эстафетного бега. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника эстафетного бега. Эстафетный бег: 4x100м; 4x400м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6         | ОК 04; ОК 08 |
|                                        | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м<br>Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6         |              |
|                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         |              |
| Тема 2.3.<br>Кроссовая подготовка.     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12        | ОК 04; ОК 08 |
|                                        | <b>Практические занятия</b><br>Техника бега с различной скоростью. Отработка техники бега с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение.<br>Техника бега по пересеченной местности 2 и 3 км<br>Техника бега по пересеченной местности 2 и 3 км<br>Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2 и 3 км<br>Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2 и 3 км<br>Сдача контрольных нормативов | 12        |              |
|                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         |              |
| Тема 2.4.<br>Метание снарядов.         | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6         | ОК 04; ОК 08 |
|                                        | <b>Практические занятия</b><br>Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты<br>Совершенствование техники метания гранаты на дальность.<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                              | 6         |              |
|                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |              |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>24</b> |              |
| Тема 3.1.<br>Строевые упражнения.      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Строевые приемы, упражнения на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         | ОК 04; ОК 08 |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |              |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |              |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
|                                              | Строевые упражнения на месте, в движении<br>Перестроения из шеренги, из колонн на месте и в движении                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |              |
|                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение основных терминов строевых приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        |              |
| Тема 3.2.<br>Силовые упражнения.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Подтягивание на верхней перекладине (юноши) и на нижней перекладине (девушки), отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины                                                                                                                                                                       | 10       | ОК 04; ОК 08 |
|                                              | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса<br>Выполнение силовых упражнений для развития мышц ног<br>Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины<br>Выполнение комплексов упражнений на разные группы мышц<br>Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса | 10       |              |
|                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Составление комплексов силовых упражнений и их выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2        |              |
| Тема 3.3.<br>Акробатика и развитие гибкости. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника элементов акробатики. Упражнения на гимнастических матах.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4        | ОК 04; ОК 08 |
|                                              | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.<br>Совершенствование упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. Сдача нормативов                                                                                                                     | 4        |              |
|                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |              |
| Тема 3.4 Лазание по канату                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Лазание по канату различными способами                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6        | ОК 04; ОК 08 |
|                                              | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование лазанию по канату способом в три приема<br>Совершенствование лазанию по канату способом в два приема<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                     | 6        |              |
| <b>РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b> |              |
| Тема 4.1.<br>Техника конькового              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника двухшажного конькового хода.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8        | ОК 04; ОК 08 |



|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| хода.                                             | <b>Практические занятия</b><br>Обучение техники двухшажного конькового хода.<br>Закрепление техники двухшажного конькового хода.<br>Совершенствование техники двухшажного конькового хода.<br>Прохождение дистанции 3 и 5 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8         |              |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>34</b> |              |
| Тема 5.1.<br>Техника подачи мяча.                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника верхней и нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники верхней подачи<br>Двусторонняя игра.<br>Совершенствование техники нижней подачи<br>Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8         |              |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |              |
| Тема 5.2.<br>Прием и передача мяча снизу, сверху. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника игры. Техника приема и передача мяча снизу и сверху двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10        | ОК 04; ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b><br>Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.<br>Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками<br>Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками в движении<br>Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками<br>Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками в движении | 10        |              |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |              |
| Тема 5.3.<br>Техника игры в нападении и защите.   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Блокировка нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                        | 16        | ОК 04; ОК 08 |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                               | <p><b>Практические занятия</b><br/> Выполнение элементов техники нападения<br/> Выполнение нападающего удара в парах.<br/> Выполнение одиночного и группового блокирования<br/> Игра после блока, страховка блока<br/> Отработка нападения в двусторонней игре.<br/> Отработка нападения в двусторонней игре.<br/> Совершенствование различных вариантов схем защиты, нападения в двусторонней игре.<br/> Сдача контрольных нормативов</p> | 16        |              |
|                                               | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |              |
| <b>РАЗДЕЛ 6. БАСКЕТБОЛ</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>20</b> |              |
| Тема 6.1.<br>Техника игры.                    | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | ОК 04; ОК 08 |
|                                               | <p><b>Практические занятия</b><br/> Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |              |
|                                               | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |              |
| Тема 6.2.<br>Владение мячом.                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | ОК 04; ОК 08 |
|                                               | <p><b>Практические занятия</b><br/> Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |              |
|                                               | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |              |
| Тема 6.3.<br>Техника и тактика игры в защите. | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</p>                                                                                                                                                                                                             | 4         | ОК 04; ОК 08 |
|                                               | <p><b>Практические занятия</b><br/> Отработка техники игры в защите</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |              |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                        | Отработка вариантов тактических систем в защите                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                             | 2         |              |
| Тема 6.4.<br>Техника владения мячом и противодействия. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо                                                                                                                      | 4         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции<br>Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии                                                                                                                                                                  | 4         |              |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                             | 4         |              |
| Тема 6.5.<br>Техника игры в нападении                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока. | 2         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b><br>Отработка техники игры в нападении                                                                                                                                                                                                                             | 2         |              |
| Тема 6.6.<br>Двусторонняя игра.                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                    | 6         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b><br>Отработка в двусторонней игре различных схем нападения и защиты<br>Отработка в двусторонней игре различных схем нападения и защиты<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                             | 6         |              |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                             | 4         |              |
| <b>РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b> |              |
| Тема 7.1.<br>Стойка игрока.<br>Способ держания ракетки | <b>Содержание учебного материала</b><br>Правосторонняя стойка игрока, левосторонняя стойка игрока, перемещение.<br>Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки                                                                                                             | 4         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b><br>Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение.<br>Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки                                                                                                            | 4         |              |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                             | 4         |              |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |              |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Тема 7.2.<br>Удары. Техника<br>игры.                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры         | 8         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                          | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии<br>Выполнение ударов накатом справа и слева.<br>Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий<br>Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре. | 8         |              |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                | 4         |              |
| Тема 7.3.<br>Двусторонняя игра.                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Двусторонняя игра и игра в парах                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                          | <b>Практические занятия</b><br>Двусторонняя игра<br>Двусторонняя игра в парах<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                    | 6         |              |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                                                                                                                                                                                | 4         |              |
| <b>РАЗДЕЛ 8. БАДМИНТОН</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>36</b> |              |
| Тема 8.1.<br>Знакомство с<br>правилами игры<br>бадминтон | <b>Содержание учебного материала</b><br>Знакомство с правилами одиночной игры.<br>Знакомство с правилами парной игры.                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 04; ОК 08 |
|                                                          | <b>Практические занятия</b><br>Обучение правилам игры в бадминтон                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |              |
| Тема 8.2.<br>Поддачи и приемы в<br>бадминтоне            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение подачам и приемам в игре                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18        | ОК 04; ОК 08 |
|                                                          | <b>Практические занятия</b><br>Обучение высоко-далекой подаче.<br>Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.<br>Обучение укороченному удару, справа – прием.<br>Обучение короткому удару – подставке на сетке.                                                                                                                              | 18        |              |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |              |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
|                                                             | <p>Обучение плоскому удару справа – сбоку.<br/> Обучение плоскому удару слева – сбоку.<br/> Практические одиночные и парные игры.<br/> Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).<br/> Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).</p>                                                                                                                           |     |              |
| Тема 8.2.<br>Обманные и<br>различные удары                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Обучение обманным ударам, удару «смеш».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16  | ОК 04; ОК 08 |
|                                                             | <p><b>Практические занятия</b><br/> Обучение укороченному удару слева<br/> Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре)<br/> Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).<br/> Совершенствование плоских ударов.<br/> Прямой сеточный удар справа.<br/> Прямые ответные удары на сетке.<br/> Высокие и короткие удары по диагонали.<br/> Сдача контрольных нормативов</p> | 16  |              |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -   | ОК 04; ОК 08 |
| Всего:                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 250 |              |

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

##### Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

##### Спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольный мяч

Баскетбольный мяч

Волейбольный мяч

Наборы для бадминтона

Обруч

Сетка волейбольная

Сетка баскетбольная

Насос ножной

Канат для перетягивания

Канат для лазания

Гиря (16 кг и 24 кг)

Эстафетная палочка

Блин

Медицинбол

Граната для метания

Табло счетное

Секундомер

Набор для настольного тенниса

Теннисные мячи

Лыжи

Козел

Мостик подкидной

Мат гимнастический

Скакалка

Брусья навесные

Перекладина навесная

Скамейка гимнастическая

Гантели разборные

##### Элементы полосы препятствия:

лабиринт

забор с наклонной доской

разрушенный мост

разрушенная лестница, стенка с двумя проломами

одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

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

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет:

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **3.2.1. Печатные издания:**

### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2023. - 256 с. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : непосредственный.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва : КноРус, 2024. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-12453-6. - Текст : электронный.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. - URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-09309-2.- Текст : электронный.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2024. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-12454-3- Текст : электронный.
6. Федонов, Р. А. Физическая культура : учебник / Федонов Р. А. - Москва : Русайнс, 2023. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-466-03006-8. - Текст : электронный.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва : Юрайт, 2023. - 113 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст : электронный.
2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 158 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/514933> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст : электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст : электронный.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 02.02.2024). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                                                                                                             | Методы оценки                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>–Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов.</p> |
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>–Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>–Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>                                        | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>                                     | <p>Фронтальная беседа, устный опрос.</p>                                                                           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Успешное освоение учебной дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются практические формы проведения занятий, игровые технологии.

**Активные и интерактивные формы проведения занятий**

| Семестр      | Вид занятия          | Тема                                              | Используемые активные и интерактивные формы | Количество часов |
|--------------|----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
| 1            | Практическое занятие | Тема 3.2.<br>«Силовые упражнения».                | Круговая тренировка                         | 2                |
| 2            | Практическое занятие | Тема 5.3.<br>«Техника игры в нападении и защите». | Работа в малых группах                      | 2                |
| 3            | Практическое занятие | Тема 6.6.<br>«Двусторонняя игра».                 | Тренинг                                     | 2                |
| <b>Итого</b> |                      |                                                   |                                             | <b>6</b>         |