

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины:**

**«Физическая культура»**  
(ред. от 27.05.2022)

Специальность:  
**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Бухгалтер

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г.

Составители рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины (дисциплины, профессионального модуля):

\_\_\_\_\_ Черникова И.А., преподаватель физической культуры

(подпись)

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Структура рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

- 1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
- 2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
- 3 Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

# **1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

## **1.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **1.2 Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины - формирование представления о физической культуре личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, об устойчивых мотивах и потребностях в бережном отношении к собственному здоровью, освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, социальных ориентаций, активного отдыха и досуга.

## **1.3 Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» - общеобразовательная базовая дисциплина учебного цикла «Общеобразовательный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений, полученных по образовательной программе основного общего образования.

## **1.4 Планируемые результаты обучения по общеобразовательной учебной дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
Личностные результаты: – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;	-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>– готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>		<p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>-выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта: легкой атлетики, баскетбола, волейбола.</p>

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>– Метапредметные результаты:</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>– 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>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>		

## **2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Объем общеобразовательной учебной дисциплины** составляет 118 академических часов.

### **Очная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 118 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 118 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплины включается: индивидуальные и групповые консультации.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.

### **Заочная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 118 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

лекции – 4 часа;

практические занятия – 2 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплины включается: самостоятельная работа – 112 часов, индивидуальные и групповые консультации.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.



## Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Первый год обучения Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры		4			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Практические занятия:	2			1,2
	1 Здоровый образ жизни и его составляющие.	2			
Тема 1.2 Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия:	2			2,3
	1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств.	2			
Раздел 2 Легкая атлетика		24			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2			
	2 Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60м.	2			
	3 Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100.	2			
Тема 2.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники многоскоков.	2			
	2 Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета, приземления.	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	3 Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	2			
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники бега на 100,200, 400 м. с высокого и низкого старта.	2			
	2 Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м.	2			
	3 Развитие специальной и общей выносливости	2			
Тема 2.4 Метание в цель и дальность	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2			
	2 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.	2			
	3 Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2			
Раздел 3 Гимнастика		6			
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практические занятия:	2			2,3
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну; строевых поворотов, перестроений из колонны, в колонну по одному, по два, три, четыре	2			
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	4			2,3
	1 Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь; упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры: упор присев, упор лежа	2			
	2 Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером.	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики				
Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол		26	20		
Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия	8	4		2,3
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений; техники выпадов в различных направлениях.	2			
	2 Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену.	4	2		
	3 Совершенствование техники приема верхней передачи мяча двумя руками на месте, в движении, через сетку, в парах.	2	2		
Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия	8	6		2,3
	1 Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2		
	2 Совершенствование техники приема мяча снизу одной рукой. Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания.	2	2		
	3 Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	2		
Тема 4.3 Подача мяча	Практические занятия	6	6		2,3
	1 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в стену, через сетку. Игровые задания.	2	2		
	2 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2	2		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	3 Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	2		
Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия	2	2		2,3
	1 Обучение технике нападающего удара, тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	2		
Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Практические занятия	2	2		2,3
	1 Обучение технике одиночного и группового блокирования, тактика игры в защите. Учебная игра по правилам	2	2		
Итого за семестр		120	20		
Первый год обучения Весенний семестр					
Раздел 5 Основы теории физической культуры		4			
Тема 5.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия:	2			1,2
	1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2			
Тема 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:	2			2,3
	1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2			
Раздел 6 Спортивные игры. Баскетбол		24	20		
Тема 6.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия	6	4		2,3
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста: приставными шагами, поворотов на	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	месте и в движении, техники остановки в два шага и прыжке.				
	2 Совершенствование техники ловли мяча двумя, одной руками на месте, в движении, в прыжке.	2	2		
	3 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	2		
Тема 6.2 Ведение мяча	Практические занятия	6	6		2,3
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом.	2	2		
	2 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, с изменением направления, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	2	2		
	3 Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача мяча.	2	2		
Тема 6.3 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	8	6		2,3
	1 Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций одной, двумя руками от груди, от головы, от плеча с места, в прыжке.	2	2		
	2 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага – броска мяча в корзину.	4	2		
	3 Совершенствование техники штрафных бросков: от груди, от головы.	2	2		
Тема 6.4 Тактика защиты	Практические занятия:	2	2		2,3
	1 Индивидуальные и коллективные действия в защите. Тактика защиты. Учебная игра.	2	2		
Тема 6.5 Тактика	Практические занятия:	2	2		2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
нападения	1 Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Тактика нападения. Учебная игра.	2	2		
Раздел 7 Гимнастика		8			
Тема 7.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	4			2,3
	1 Упражнения для осанки, висы и упоры, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения.	2			
	2 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2			
Тема 7.2 Упражнения атлетической гимнастики	Практические занятия:	4			2,3
	1 Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
Раздел 8 Легкая атлетика					
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2			
	2 Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60м.; бег по прямой, по виражу с различной скоростью.	2			
	3 Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100.	2			
Тема 8.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места,				

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	техники многоскоков.	2			
	2 Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета, приземления.	2			
	3 Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств	2			
Тема 8.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники бега на 100,200,400 м. с высокого и низкого старта. Развитие специальной и общей выносливости	2			
	2 Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м.	2			
	3 Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2			
Тема 8.4 Метание в цель и дальность	Практические занятия:	4			2,3
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность с 4-х бросковых шагов.	2			
	Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2			
Итого за семестр		58	20		
Итого		118	40		

## Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
		всего	в том числе: в интерактивной форме	
Раздел 1 Основы теории физической культуры		64		
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Лекции:	2		2,3
	1 Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	10		
Тема 1.2 Современные оздоровительные системы физического воспитания	Лекции:	2		2,3
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	10		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самомассажа	Практические занятия:	2		2,3
	1 Методы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Приемы самомассажа	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	8		
Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	10		3
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	10		3



Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
		всего	в том числе: в интерактивной форме	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов	10		3
Раздел 2 Легкая атлетика		24		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	6		3
Тема 2.2. Прыжок в длину с места, с разбега	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	6		3
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	6		3
Тема 2.4 Метание в цель и дальность	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	6		3
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка		16		
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	8		3
Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, выполнение типовых заданий	8		3
Раздел 4 Спортивные игры		14		
Тема 4.1 Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	7		3
Тема 4.2 Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	7		3
Итого		118		

## Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Первый год обучения Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры		2			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Практические занятия:	2			1,2
	1 Здоровый образ жизни и его составляющие.	2			
Раздел 2 Легкая атлетика		22			
Тема 2.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	Практические занятия:	4			1,2
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	2			
	2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега	Практические занятия:	6			2,3
	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой.	2			
	2 Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	2			
	3 Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.	2			
Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	6			2,3
	1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции	2			
	2 Тактика равномерной ходьбы. Работа рук, ног в ходьбе.	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	Подбор индивидуальной дозировки.				
	3 Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках	2			
Тема 2.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	6			2,3
	1 Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2			
	2 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение.	2			
	3 Броски набивного мяча из различных исходных положений	2			
Раздел 3 Гимнастика		18	12		
Тема 3.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия:	12	10		2,3
	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	2		
	2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.	2	2		
	3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.	4	2		
	4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корригирующие, ассиметричные упражнения.	2	2		
	5 Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на	2	2		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	релаксацию. Упражнения в равновесии.				
Тема 3.2 Оздоровительные системы	Практические занятия:	6	2		2,3
	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес.	2	2		
	3 Обучение элементам самомассажа.	2			
Раздел 4 Спортивные игры		16	8		
Тема 4.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	Практические занятия:	8			1,2
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2			
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.	2			
	3 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.	2			
	4 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет	Практические занятия:	4	4		2,3
	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности.	2	2		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	2 Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	2	2		
Тема 4.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия:	4	4		2,3
	1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие.	2	2		
	2 Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	2	2		
Раздел 5 Общая физическая подготовка					
Тема 5.1 Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Практические занятия:	2			2,3
	1 Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.	2			
Итого за семестр		60	20		
Первый год обучения Весенний семестр					
Раздел 6 Основы теории физической культуры		4			
Тема 6.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия:	2			1,2
	1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2			
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:	2			1,2
	1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2			
Раздел 7 Спортивные игры		18	8		
Тема 7.1 Инструктаж по охране труда при проведении	Практические занятия:	8			1,2
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты	по спортивным и подвижным играм.				
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.	2			
	3 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.	2			
	4 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
Тема 7.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет	Практические занятия:	4	4		2,3
	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности.	2	2		
	2 Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	2	2		
Тема 7.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия:	6	4		2,3
	1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие.	4	2		
	2 Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	2	2		
Раздел 8 Гимнастика		16	10		
Тема 8.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия:	10	10		2,3
	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	2		
	2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских	2	2		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	показаний.				
	3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.	2	2		
	4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корректирующие, ассиметричные упражнения.	2	2		
	5 Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.	2	2		
Тема 8.2 Оздоровительные системы	Практические занятия:	6			2,3
	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес.	2			
	3 Обучение элементам самомассажа.	2			
Раздел 9 Легкая атлетика		18			
Тема 9.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	Практические занятия:	4			1,2
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	2			
	2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Тема 9.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега	Практические занятия:	6			2,3
	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой.	2			
	2 Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	2			
	3 Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.	2			
Тема 9.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	6			2,3
	1 Тактика равномерной ходьбы. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки.	2			
	2 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции	2			
	3 Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках	2			
Тема 9.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	2			2,3
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных исходных положений	2			
Раздел 10 Общая физическая подготовка		2			
Тема 10.1 Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Практические занятия:	2			2,3
	1 Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.	2			
Итого за семестр		58	18		
Итого		118	38		



### **3 Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

#### **3.1 Оценочные и методические материалы по общеобразовательной учебной дисциплины**

Оценочные и методические материалы общеобразовательной учебной дисциплины приведены в Приложении 1 к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.2 Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплины**

Фонд оценочных средств по текущему контролю успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации приведены в Приложении 2 к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

##### **Основная учебная литература**

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие : [12+] / А. Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1031-9. – Текст : электронный.

2. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

##### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие

интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2022. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901) . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2022. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. – ISSN 1994-4683 (Print). – ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

### **3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

#### **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 10.01.2022 N 23-К).

#### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2022).

2. Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс (обновляется постоянно).

### **3.5 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по общеобразовательной учебной дисциплине**

Для освоения общеобразовательной учебной дисциплины рекомендуется аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор и др.) как для проведения занятий лекционного типа, так и для проведения занятий семинарского типа.

Практические занятия рекомендуется проводить в спортивном комплексе, включающем спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Организация образовательной деятельности по общеобразовательной учебной дисциплине посредством электронного обучения осуществляется с применением технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогического работника

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.