Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
_____ / Н.В. Дубив /
«28» августа 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета

БД.07 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Квалификация:

Финансист

Форма обучения

Очная

Курган
2026

Разработчик:
преподаватель _____ В.В. Мухина

Утверждено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин «28» августа 2026 года, протокол № 1.

Согласовано:

Начальник управления
образовательной деятельности И.В. Григоренко

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПОЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета БД.07 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Минпросвещения России от 7 августа 2024 г. № 539.

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет БД.07 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Минпросвещения России от 7 августа 2024 г. № 539.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Освоение содержания учебного предмета БД.07 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

– гражданского воспитания:

– идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

– физического воспитания:

– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

метапредметных:

– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

предметных:

– 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);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

В результате изучения предмета студент должен **знать/понимать:**

– знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического

развития и физических качеств;

– знать физические упражнения разной функциональной направленности;

– знать технические приемы и двигательные действиями базовых видов спорта.

В результате изучения предмета студент должен **уметь:**

– уметь 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);

– уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

2.СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА

Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
1 семестр	
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	34
лекция	2
практические занятия	32
Самостоятельная работа	-
2 семестр	
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	38
лекция	2
практические занятия	36
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта*	-
Всего по предмету	72

2.1 Тематический план и содержание предмета

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения	2
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств	2
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость	
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег.	2
	Практическое занятие № 3 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег	2
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2.Специальные подводящие упражнения. 3.Специальные прыжковые упражнения.	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Техника отталкивания, полета и приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные, подводящие беговые и прыжковые упражнения. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики.	2

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания из-за головы. 2. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.	
	Практическое занятие № 5 Обучение технике держания и выпуска гранаты. Обучение технике финального усилия. Обучение техни разбега. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. Спортивная игра. Развитие силовых и ск ростно-силовых качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатл тических метаниях	2
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах.	
	Практические занятия № 6 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	2
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5. Подбор упражнений с предметами и без предметов. 6. Развитие гибкости.	
	Практические занятия № 7 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки	2
	Практические занятия № 8 1. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы упражнений с	2

	предметами	
	Практические занятия № 9 Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на гибкость. Развитие гибкости: упражнения «полушпагат», «шпагат».	2
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3.Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре . 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 10 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Приём и передача мяча сверху, снизу в парах	2
	Практические занятия № 11 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Подача меча через сетку. Развитие быстроты	2
	Практические занятия № 12 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Подача меча через сетку. Контрольные упражнения. 2 ЛР 32 ЛР 29 Содержание учебного материала 1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками . 2. Контрольные упражнения	2
	Практические занятия № 13 1.Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. 2.Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.	

	4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 14 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Двусторонняя игра	2
	Практические занятия № 15 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2.Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача из-за спины. Развитие координационных способностей.	2
	Практические занятия № 16 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача. Развитие координационных способностей.	2
	Зачёт Оценка физической подготовленности	
	Всего за 1 семестр	34

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Лыжная подготовка.		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж. 5. Техника спусков. 6. Техника подъемов. 7. Техника и тактика бега по дистанции.	2

	Практические занятия № 1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	2
	Практические занятия № 2 Техника безопасности на занятиях лыжной поготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	2
	Практические занятия № 3 Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км.	2
	Содержание учебного материала 1. Техника поворотов. 2. Техника торможений 3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Бег на лыжах (дистанция до 1000 метров).	
	Практические занятия № 4 Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	2
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3.Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 5 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега в парах, у сетки.	2
	Содержание учебного материала 1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,	

	2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3.Взаимодействие игроков в паре. 4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 5.Контрольные упражнения.	
	Практические занятия № 6 Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Подача меча через сетку. 3.Взаимодействие игроков в паре. 4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6	2
	Содержание учебного материала 1.Технико-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	
	Практические занятия № 7 Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок	2
	Практические занятия № 8 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника ведения и передачи мяча в движении. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 9 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2.Техника ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм -данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения	2
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе.	

	2. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	
	Практические занятия № 10 1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости 2.Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	2
	Практические занятия № 11 1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости. 2.Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	2
	Практические занятия № 12 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.	2
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гимнастической палкой.	
	Практические занятия № 13 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки 3. Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	2
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Силовая подготовка.	

	2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координации. 4.Общая физическая подготовка. 5.Упражнения с собственным весом.	
	Практические занятия № 14 Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц	2
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Общая физическая подготовка. 5. Упражнения с собственным весом. 6. Упражнения с отягощениями.	
	Практические занятия № 15 1. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши). Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	2
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Практическое занятие № 16 1. Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет *2.* Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств	2
Тема 4.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	

	Практическое занятие № 17 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости	2
Тема 4.3. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Практические занятия № 18 Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2
	Всего за 2 семестр	38
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	72

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Лекционные занятия	Ауд. 7, учебный корпус 3 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	- Рабочее место преподавателя; - 36 учебных мест для обучающихся; - Доска меловая – 1 ед. Переносное оборудование: Мультимедийный проектор NEC NP50G. – 1 шт. Экран на штативе ROJECTA 240*240. – 1 шт. Ноутбук Acer Machines /15.6” – 1 шт.
Практические занятия	Корп. 1 Спортивный зал «Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации» Многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован электронным табло, инвентарем для спортивных игр.	Оборудование: Тренажер многофункциональный, гири, гантели, скамейка для пресса, механическая беговая дорожка, скакалки, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические лестницы, турник, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры
Практические занятия	Бассейн ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет» Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оборудование: Плавательные доски (по 1 шт. на каждые 2–3 студента) — для отработки техники движений ногами. Колобашки (10–15 шт.) — для тренировки гребков руками. Нудлы (аквапалки) (10–15 шт.) — универсальный инвентарь для поддержки и упражнений на координацию. Ласты тренировочные (10–12 пар разных размеров) — для работы над мощностью гребка. Мячи (резиновые) — для игровых и командных упражнений, эстафет. Разделители дорожек — чтобы организовать пространство и проводить занятия с несколькими подгруппами одновременно. Флажки/маркеры на верёвке — для разметки зон и дистанций при выполнении заданий.
Самостоятельная работа обучающихся	Ауд. 4, учебный корпус 3 Компьютерный класс Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал биб-	Оборудование: специализированная мебель, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература

	лиотеки	

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2109047 (дата обращения: 03.03.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1173680 (дата обращения: 03.03.2024). – Режим.

Дополнительные источники

3. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1987532 (дата обращения: 03.03.2024). – Режим доступа: по подписке.
4. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1851758 (дата обращения: 03.03.2024). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы для обучающихся и преподавателей

5. https://znanium.com/-Электронно-библиотечная система издательства «Znanium».
6. http://elibrary.ru - Электронная библиотека журналов.
7. https://minsport.gov.ru - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
8. www.fcior.edu.ru – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.
9. https://olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

3.3 Средства адаптации преподавания предмета к потребностям лиц с

ограниченными возможностями

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля;
- индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме; в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика;
- индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания и консультации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Знания:		
– знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – знать физические упражнения разной функциональной направленности; знать технические приемы и двигательные действиями базовых видов спорта	Полнота продемонстрированных знаний и умение применять их при выполнении практических работ	Оценка результата устного опроса, письменный опрос, тестирование. Оценка знаний во время промежуточной аттестации.
Умения:		

– уметь 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); – уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Выполнение практических работ в соответствии с заданием	Проверка результатов и хода выполнения практических работ