

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лесняк Елена Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.03.2024 15:07:56  
Уникальный программный ключ:  
4f8763c0f69fcc0b76a554a96bba130b42854b57503309a6b8cc657177305946

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНПО «Академический колледж»)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПО

«Академический колледж»

Е.Н. Лесняк

«27» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

по специальности 09.02.06  
(код)

Сетевое и системное администрирование  
(Наименование специальности / профессии)

Физическая культура  
(Наименование дисциплины)

Кафедра разработчик

Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Год набора

2024

2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

**Физическая культура**

*(наименование дисциплины согласно учебному плану)*

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Составлена

Пучкиным Андреем Викторовичем

*(Ф.И.О.)*

Составлена

Кнауб Андреем Романовичем

*(Ф.И.О.)*

Составлена

Кошман Богданом Анатольевичем

*(Ф.И.О.)*

Обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры

**Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин**

*(полное наименование кафедры)*

от

21.02.2024

*(дата протокола)*

протокол №

13

*(номер протокола)*

Заведующий кафедрой



*(подпись)*

Н.В. Мещерякова

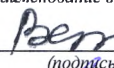
*(инициалы, фамилия)*

Согласовано с выпускающей кафедрой

**Информационные технологии и программирование**

*(полное наименование выпускающей кафедры)*

Заведующий выпускающей  
кафедрой



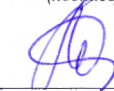
*(подпись)*

Вертяков Д.Н

*(инициалы, фамилия)*

Согласовано с методистом

Методист



*(подпись)*

Т.Н. Логачёва

*(инициалы, фамилия)*

Одобрена Педагогическим советом

22.02.2024

протокол №

5

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа по общеобразовательной учебной дисциплине «*Физическая культура*» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (специальностям) СПО

**09.02.06**

(код)

**Сетевое и системное администрирование**

(Наименование специальности / профессии)

## 1.2. Цель общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- 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).

## 1.3. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав предметной области ФГОС СОО и Общеобразовательная подготовка/Базовые дисциплины

## 1.4. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам среднего (полного) общего образования и направлена на формирование общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выпол-</li> </ul>

	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>нению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходи-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 физкультур-</li> </ul>

<p>мого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>но-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul>
<p>К 2.3. Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей</p>		



<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>
<p>Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.</p>	<p align="center"><b>ЛР 23</b></p>

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины:**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 82 часов;
- в том числе практических занятий -76 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной программы обучающихся (всего)</b>	82
С преподавателем	78
практические занятия	76
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>Не предусмотрено</i>
самостоятельная работа над индивидуальным проектом <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме диф.зачёт</i>	4

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Характеристика видов деятельности студента	Формируемые компетенции
1	2	3		4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	Техника безопасности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Основное содержание</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	<b>2</b>	Выполнение ОРУ	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздорови-	<b>2</b>	Выполнение комплекса упражнений	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>тельное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>			
<p><b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p>Выполнение комплекса упражнений</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23</p>
	<p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>			
<p><b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>	<p><b>2</b></p>	<p>Выполнение комплекса упражнений</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>			
	<p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p>			

	4. Физические качества, средства их совершенствования			
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1</b>
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профионограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		Выполнение комплекса упражнений	
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		Выполнение комплекса упражнений	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		Выполнение комплекса упражнений	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	Техника безопасности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		Выполнение комплекса упражнений	

организации занятий физической культурой	сложения			
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>	2		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		Подготовка к ГТО	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>	2		
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		Выполнение комплекса упражнений	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>	2		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		Выполнение комплекса упражнений	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>	8		

прикладная физическая подготовка	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		Выполнение комплекса упражнений	<b>ПК1.1</b>
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	Выполнение комплекса упражнений	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>	2		
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>3</sup> развитие основных физических качеств			
<b>2.7. Гимнастика<sup>4</sup> (практические занятия 13-20)</b>		<b>8</b>		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	Выполнение элементов гимнастики	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>	2		
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега,			

<sup>3</sup> На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

<sup>4</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия</b>	2			
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23	
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)				
	17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)				
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			Выполнение элементов спортивной гимнастики
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные ша-	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упо-				



	ги, соскок с конца бревна	ра в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 2.7 (3) Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				ЛР 9,23
	19.Совершенствование акробатических элементов				
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		Выполнение элементов акробатики		
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в				

	(левую) прыжок прогнувшись, И.П.	упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» представляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>		2		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			Выполнение элементов аэробики	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).				
Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).					
<b>Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>		4		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			Выполнение элементов атлетической гимнастики	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.				
Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.					

<b>2.8 Спортивные игры<sup>5</sup>(практические занятия 21-28)</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>	8		
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		Спортивные игры	
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)				
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8		Спортивные игры
	<b>Практические занятия</b>	8		
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты			

<sup>5</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	и нападения			
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		Спортивные игры	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23
	<b>Практические занятия</b>	6		
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча).		Спортивные игры	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам				
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности <sup>6</sup>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23	
	<b>Практические занятия</b>	8			
	29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		Спортивные игры		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9,23	
	<b>Практические занятия</b>	24			
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		Выполнение элементов легкой атлетики		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега				
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>7</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))				
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)				
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега				
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);				
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>			
<b>Всего:</b>		<b>78</b>			

<sup>6</sup> В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы

<sup>7</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Спортивный зал.

2. Фитнес зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. стенки гимнастические,
2. маты гимнастические,
3. скакалки гимнастические,
4. палки гимнастические,
5. гантели разные,
6. кольца баскетбольные,
7. щиты баскетбольные,
8. волейбольные мячи,
9. баскетбольные мячи,
10. футбольные мячи, футбольные ворота,
11. коврики туристические,
12. турник уличный;
13. столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;
14. обручи утяжелённые,
15. обручи гимнастические,
16. коврики гимнастические,
17. шахматы, шашки, шахматные доски,
18. бадминтон.

Технические средства обучения: магнитофон.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий

#### Основные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### Дополнительные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
4. *Письменский, И. А.* Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>

#### Интернет-ресурсы:

1. **Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)**

#### Медиамастеры

1. Микропауза для для коррекции осанки // Физическое воспитание — <https://youtu.be/alKty7-9ObQ>
2. Микропауза для для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/yPj8QrIf2hM>
3. Микропауза для снятия утомления с глазных мышц // Физическое воспитание — <https://youtu.be/18tndYm9DCo>
4. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц рук и плечевого пояса // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uv0N3YTW638>
5. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц туловища и ног // Физическое воспитание — <https://youtu.be/mC1TfSsui4o>
6. Физкультурная минута для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bn5TeygZYzI>

7. Физкультурная минута общего воздействия // Физическое воспитание — <https://youtu.be/GmA4n5B2YYk>
8. Физкультурная пауза общего воздействия. // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZjUvpTEqIDw>



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>8</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление словаря терминов, либо кроссворда  защита презентации/доклада-презентации
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	выполнение самостоятельной работы  составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  составление профиограммы
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	заполнение дневника самоконтроля  защита реферата  составление кроссворда  фронтальный опрос  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  оценивание практической работы  тестирование  тестирование (контрольная работа по теории)  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

<sup>8</sup> Профессионально-ориентированное содержание

		сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 2.3. Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	