

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,  
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

базового уровня

**ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

для специальности технологического профиля

**Специальность:**

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

**Квалификация выпускника:**

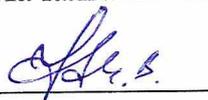
специалист по компьютерным системам

**Форма обучения:** очная

Ростов-на-Дону  
2023

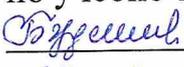
СОГЛАСОВАНО

Начальник методического отдела

 Н.В. Вострякова  
«18» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

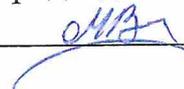
 С.А. Будасова  
«18» апреля 2022 г.

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией физического  
воспитания и ОБЖ

Протокол № 12 от «25» сентября 2022 г.

Председатель ЦК

 В.В. Морозов

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/Адаптивная физическая культура для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413 (в редакции приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 г. №732), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минпросвещения России от «25» мая 2022 г. № 362 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «28» июня 2022 г., регистрационный № 69046), с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утверждённой Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам с учётом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учётом применения технологий дистанционного и электронного обучения (распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-198 от «25» августа 2021 г.)

**Разработчик(и):**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж радиоэлектроники, информационных и промышленных технологий»

**Рецензенты:**

**Морозов В.В.** – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»  
**Шибко Ю.А.** - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РСХТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специали- стов среднего звена:

общеобразовательная учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура является обязательной (дополнительной) частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели общеобразовательной учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Код и наименование формируемых компетенций (ОК, ПК)	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	общие	дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ...	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность	- 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-

	<p>инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>б) базовые логические действия:</b></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; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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 ре-</li> </ul>	<p>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>шения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, ор-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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 работоспо-</li> </ul>

	<p>ганизовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></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>способности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> <li>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;</li> <li>- 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 необходимого уровня физической подготовленности</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><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного от-</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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду</li> </ul>

	<p>ношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></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>и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	---

### 1.3 Практическая подготовка при реализации учебных дисциплин

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы

№ п/п	Раздел	№, название темы	Вид учебного занятия/ учебной деятельности название	Объем часов по учебной дисциплине	
				по разделу/ теме	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию
1	Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Комбинированное занятие	12/2	2
2	Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Комбинированное занятие	12/2	2
3	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	Практическое занятие	60/2	2
4	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований	Практическое занятие	60/2	2

		ВФСК «ГТО»			
5	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие	60/2	2
6	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практическое занятие	60/2	2
7	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие	60/8	4
8	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.8 Баскетбол	Практическое занятие	60/8	4
			ИТОГО	72	20

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
в том числе в форме практической подготовки	20
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	<b>0</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>50</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
лабораторные занятия	0
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>нет</b>
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
зачет, дифференцированный зачет	2

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов по учебной дисциплине		Формируемые компетенции
		раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию	
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта (1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека			
<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья (11)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)			
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровитель-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их осо-			

<b>ной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья (16)</b>	бенности, соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	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.			
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.			
	4. Физические качества, средства их совершенствования.			
<b>* Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня (26)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии специальности к группе труда. Подбор физических упражнений. Для проведения производственной гимнастики.			

<b>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (32)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально - прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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.			
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>58</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>		
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры (7)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений Проведение комплексов утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения различных форм 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
<b>Тема 2.2 Составление и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (8)	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		04, ОК 08,
	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»			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (9)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач (10)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности ориентированных задач Выполнение тестовых упражнений: прыжки со скакалкой			
Тема 2.5 Профессио-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК

<b>нально- прикладная физическая подготовка (22-25)</b>	<b>Практические занятия</b>	8		04, ОК 08,
	22. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания			
	23-25. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) Составление комплекса упражнений для первой группы профессий Выполнение тестовых упражнений: равновесие			
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>		
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой (17)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	2		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств Выполнение тестовых упражнений: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)			
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)</b>		<b>8</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Тема 2.7 Основная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

<b>гимнастика (обязательный вид) (18)</b>	<b>Практические занятия</b>		2		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.				
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Выполнение тестовых упражнений: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).				
<b>Тема 2.7 Спортивная гимнастика (19)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		2		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях, на перекладине (юноши); освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки) Выполнение тестовых упражнений: Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши)				
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
	Девушки	Юноши			

	1. Бревно: вскок, упоры, прыжки, разновидности переходы из виса в упор и из упора в передвижении, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	1. Висы и упоры: подъем в упор силой: вис согнувшись прогнувшись сзади; вис подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъём переворотом, соскок махом вперед.			
<b>Тема 2.7 (20) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	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», равновесия «ласточка».				
	Выполнение тестовых упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				

	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И. П. – О. С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правый кувырок вперёд 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 (левую) прыжок прогнувшись, И. П.	И. П. – О. С.: Стойка на руках махом одной толчком другой (О) – Кувырок вперёд – Кувырок вперёд в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)– Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо», приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
<b>Тема 2.7 (21) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упраж-			

	нений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений (кроссфит) Выполнение тестовых упражнений: рывок гири 16 кг (юноши), поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз (девушки))			
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия)</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.8 Баскетбол (12-15)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	12-13. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передачи 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 от (и направление, подозрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после введения мяча, бросок мяча. Выполнение тестовых упражнений: челночный бег			
	14. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения Выполнение тестовых упражнений: штрафные			

	броски (количество попаданий)			
	15. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Выполнение тестовых упражнений: бросок с двух шагов с отскоком от щита (техника выполнения)			
<b>Тема 2.8 Волейбол (27-31)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	10		
	27-28. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещение, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении.			
	29-30. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение тестовых упражнений: приём, передача мяча сверху, снизу (количество раз)			
	31. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Выполнение тестовых упражнений: подачи мяча (количество успешных раз)			
<b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 2-5, 33-35)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	14		
	2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Выполнение тестовых упражнений: приседания на			

	одной ноге (количество раз)			
	3. Совершенствование техники спринтерского бега. Выполнение тестовых упражнений: бег на дистанции 60м, 100м.			
	4. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)). Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.			
	5. Совершенствование техники эстафетного бега (4 × 100 м, 4 × 400 м, бега по прямой с различной скоростью) Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину с места.			
	33. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики: подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Выполнение тестовых упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
	34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину с разбега.			
	35. Выполнение тестовых упражнений: бег на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки)			
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	

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

#### **3.1. Реализация программы общеобразовательной дисциплины требует наличия учебного кабинета (лаборатории):**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Секундомер, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, рулетка.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

##### **Открытые спортивные площадки:**

Яма для прыжков в длину, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стойки и сетка волейбольные, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. Дополнительные 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, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
8. 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.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
10. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел / Тема <sup>1</sup>	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>2,3</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада- презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- составление профессиограммы</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> </ul>

<sup>1</sup>Указать профессионально-ориентированное содержание, распределенное по разделам (темам) или сконцентрированное в разделе Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание указывается только в тех разделах (темах), в которых оно запланировано

<sup>2</sup> Профессионально-ориентированное содержание

<sup>3</sup> ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
--	--	---

### **Критерии оценки освоения общеобразовательной учебной дисциплины:**

#### ***Проверка знаний по учебной дисциплине:***

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

#### ***Проверка правильности расчетов и осуществления необходимых действий по учебной дисциплине:***

85 - 100% правильных расчетов и действий – «отлично»

69-84% правильных расчетов и действий – «хорошо»

51-68% правильных расчетов и действий – «удовлетворительно»

50% и менее – «неудовлетворительно»