



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Международный техникум экономики, права
и информационных технологий»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОПО «МТЭПИТ»

/А.А. Андреещев/

«30» мая 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОП Общеобразовательной подготовки
БД Базовые дисциплины**

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Воронеж

2024 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 09 от «30» мая 2024 г.

Председатель _____

подпись



Прокофьева Н.А.

инициалы, фамилия

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМО _____

подпись



Сиволапова Е.А.

инициалы, фамилия

Разработчики:

Милюков А.П., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Эксперты:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура разработана с учетом методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов общеобразовательной подготовки (ОП) среднего общего образования (СО), образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034) по специальности среднего профессионального образования: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «МТЭПИТ» по специальностям: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

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

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

² 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"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
---	---	--

<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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;
--	---	---

	культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--------------------	---

1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета БД.06.

Физическая культура:

Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 154 часа;
- самостоятельная работа 63 часа.

Очно-заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 4 часа;
- самостоятельная работа 213 часов.

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 6 часов;
- самостоятельная работа 211 часов.

Лица с ограниченными возможностями здоровья осваивают учебный предмет БД.06 Физическая культура по данной программе в полном объеме, но информационное наполнение учебно-методического обеспечения реализации программы адаптировано для лиц с ОВЗ с учетом их потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>217</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>154</i>
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	<i>93</i>
из них:	
уроков	<i>66</i>
теоретическое обучение	<i>26</i>
практические занятия	<i>40</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>27</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	<i>124</i>
из них:	
уроков	<i>88</i>
теоретическое обучение	<i>-</i>

практические занятия	88
Самостоятельная работа (всего)	36
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

**Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы
очно-заочной формы обучения**

Вид учебной работы по очной форме обучения	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
Самостоятельная работа (всего)	213
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	97
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	95
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	120
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	118
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

**Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы
заочной формы обучения**

Вид учебной работы по очной форме обучения	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
Самостоятельная работа (всего)	211
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	93
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	91
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	124
из них:	
уроков	4
Самостоятельная работа (всего)	120
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов						Формируемые компетенции	
		ОФО		ОЗФО		ЗФО			
		Аудит. зан.	Сам. раб.	Аудит. зан.	Сам. раб.	Аудит. зан.	Сам. раб.		
1 СЕМЕСТР		66	27	2	95	2	91		
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека								
	Основное содержание								
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала								
	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							ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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	2							
	Самостоятельная работа № 1: Посещение тренажерного зала.		1		5		5		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала								
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2						ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	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	2							
	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	2							
	Самостоятельная работа № 2: Написание реферата (тема на выбор).		1		6		6		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала								
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)	2						ОК 01 ОК 04 ОК 08	

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность							
	Самостоятельная работа № 3: Посещение тренажерного зала.		1		6		6	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала							
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2						OK 01 OK 04 OK 08
	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	2						
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2						
	4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2						
	Самостоятельная работа № 4: Посещение тренажерного зала.		1		6		6	
	Профессионально ориентированное содержание							
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	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	2						OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 5: Посещение тренажерного зала.							
	Основное содержание							
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2						OK 01 OK 04 OK 08
	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	2						
	Самостоятельная работа № 6: Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности							
	Методико-практические занятия							

	Профессионально ориентированное содержание						
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		1		1	OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2					
	Самостоятельная работа № 7: Посещение тренажерного зала.		2		6		6
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 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»	2		1		1	OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 8: Посещение тренажерного зала.		2		6		6
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2					OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 9: Посещение тренажерного зала.		2		6		6
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практическое занятие № 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2					OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2					
	Самостоятельная работа № 10: Посещение тренажерного зала.		2		6		6
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2					OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1					
	Самостоятельная работа № 11: Посещение тренажерного зала.		2		6		6

	Основное содержание							
	Учебно-тренировочные занятия							
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2						OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 12: Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
2.7. Гимнастика								
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Практическое занятие №10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №11. 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	2						
	Самостоятельная работа № 13: Посещение тренажерного зала.		2		6		6	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Практическое занятие №12. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2						
	Практическое занятие №14. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2						
	Девушки	Юноши						
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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.						
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений,	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,							

	танцевальные шаги, соскок с конца бревна	подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)							
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь							
	Самостоятельная работа № 14: Посещение тренажерного зала.			2		6		5	
Тема 2.7 (3) Акробатика	Практическое занятие №15. 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».		2						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №16. Совершенствование акробатических элементов		1						
	Практическое занятие №17. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2						
	Девушки	Юноши							
	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 (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	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 упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.							
Самостоятельная работа № 15: Посещение тренажерного зала. Написание реферата (тема на выбор).			2			6		4	
Тема 2.7 (4) Аэробика	Практическое занятие №18. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		2						
	Практическое занятие №20. 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.).		2						
	Самостоятельная работа № 16: Посещение тренажерного зала.			2			6		4

	<i>Зачет</i>								
	2 СЕМЕСТР	88	36	2	118	4	120		
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №21. 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	2		1		1		OK 01 OK 04 OK 08	
	Практическое занятие №22. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2							
	Практическое занятие №23. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2							
	Самостоятельная работа № 17: Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
Тема 2.7 Самбо (6)	Практическое занятие №24. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	2						OK 01 OK 04 OK 08	
	Самостоятельная работа № 18: Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
2.8 Спортивные игры									
Тема 2.8 (1) Футбол	Практическое занятие №25. 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.	4				1		OK 01 OK 04 OK 08	
	Практическое занятие №26. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2							
	Практическое занятие №27. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2							
	Практическое занятие №28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2							
	Самостоятельная работа № 19: Посещение тренажерного зала.		3		12		12		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Практическое занятие №29. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной	4				1		OK 01 OK 04 OK 08	

	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							
	Практическое занятие №30. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	Практическое занятие №31. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	Самостоятельная работа № 20: Посещение тренажерного зала.		3		12		12	
Тема 2.8 (3) Волейбол	Практическое занятие №32. 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	4						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №33. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	Практическое занятие №34. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	Самостоятельная работа № 21: Посещение тренажерного зала.		3		10		12	
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Практическое занятие №35. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	4						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №36. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	Практическое занятие №37. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2						
	Самостоятельная работа № 22: Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
Тема 2.8 (5) Теннис	Практическое занятие №38. 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»;	4		1		1		OK 01 OK 04 OK 08

	«зигзагом»; «челночный» бег; ускорения сосменной направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).							
	Практическое занятие №39. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	Практическое занятие №40. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	2						
	Самостоятельная работа № 23: Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
Тема 2.8 (6) Хоккей	Практическое занятие №41. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед	4						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №42. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2						
	Практическое занятие №43. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2						
	Самостоятельная работа № 24: Посещение тренажерного зала.		3		10		10	
Тема 2.8 (7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Практическое занятие №44. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2						OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 25: Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Практическое занятие №45. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	4						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники спринтерского бега	2						
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2						
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2						
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2						
	Практическое занятие №50.	2						

	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега							
	Практическое занятие №51. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2						
	Практическое занятие №52. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2						
	Самостоятельная работа № 26: Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
Тема 2.10 Плавание	Практическое занятие №53. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	4						OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №54. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2						
	Практическое занятие №55. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	2						
	Практическое занятие №56. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	2						
	Самостоятельная работа № 27: Посещение тренажерного зала.		4		10		10	
	<i>Экзамен</i>							
	Всего: в том числе аудиторных самостоятельная работа	217 154	63		217 4 213		217 6 211	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация рабочей программы общепрофессиональной дисциплины требует наличия спортзала по дисциплине физическая культура.

Технические средства обучения:

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины;
- гантели;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- гимнастические скакалки;
- обручи и т.д.

Наглядные пособия:

– комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине Физическая культура.

Обучающие средства:

- методический материал для уроков;
- методические материалы для самостоятельной внеаудиторной работы студентов.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет–ресурсов

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2019. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Каткова А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030>.

Дополнительные источники:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с. — 978-5-7042-2328-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.
2. Лях В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. — М.: Издательство «Просвещение», 2011. — 154с. (1) Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. — ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы:

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>.
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>.

3. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>.
4. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttenles.boom.ru>.
5. Российский журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, решения практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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, 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"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
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"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
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"> – 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) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете