



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОПО «МТЭПИТ»



/В.П. Анисимов/

«06» 04 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОП Общеобразовательной подготовки
БД Базовые дисциплины**

***по специальности
09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем***

Формы обучения: очная, заочная

Воронеж

2026 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 12 от «06» 04 2026 г.

Председатель  Е.В. Зюзина

Начальник УМО  Прокофьева Н.А.
подпись инициалы, фамилия

Разработчики: Щукина Ольга Дмитриевна
преподаватель

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

Эксперты:

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

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.09. 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, Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 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. № 413".

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.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.09. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «МТЭПИТ» по специальностям: 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

1.2. Цель учебной дисциплины:

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины БД.09. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

1.4. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

БД.09. Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания БД.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,
- системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
- регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.6. Количество часов на освоение программы учебного предмета БД.09.

Физическая культура:

Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 72 часа;

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 8 часов;
- самостоятельная работа 64 часа.

Лица с ограниченными возможностями здоровья осваивают учебный предмет БД.09 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	32
из них:	
уроков	32
теоретическое обучение	12

практические занятия	20
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	40
из них:	
уроков	40
теоретическое обучение	-
практические занятия	40
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

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

Вид учебной работы по очной форме обучения	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Самостоятельная работа (всего)	64
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	34
из них:	
уроков	4
Самостоятельная работа (всего)	30
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	38
из них:	
уроков	4
Самостоятельная работа (всего)	34
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины БД.09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Формируемые компетенции
		ОФО	ЗФО		
		Аудит. зан.	Аудит. зан.	Сам. раб.	
		72	8	64	
1 СЕМЕСТР		32	4	30	
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	14	
	Основное содержание				
Тема 1.1Современное 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			OK 01 OK 04 OK 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	1			
	<u>Самостоятельная работа № 1:</u> Посещение тренажерного зала.				
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала				
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1			OK 01 OK 04 OK 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				
	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				
	<u>Самостоятельная работа № 2:</u> Написание реферата (тема на выбор).				
Тема 1.3Современные 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.)	1			OK 01 OK 04 OK 08
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1			
	<u>Самостоятельная работа № 3:</u> Посещение тренажерного зала.				
Тема 1.4Основы	Содержание учебного материала				

методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1			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	1			
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1			
	4.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля				
	Самостоятельная работа № 4: Посещение тренажерного зала.				
	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	1			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	1			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	1			
	Самостоятельная работа № 6: Посещение тренажерного зала.				
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		2	16	
	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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1			
	Самостоятельная работа № 7: Посещение тренажерного зала.				
Тема 2.2 Составление и	Практическое занятие № 3.	1			OK 01

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	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»				OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 8: Посещение тренажерного зала.				
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 9: Посещение тренажерного зала.				
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	1			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	1			
	Самостоятельная работа № 10: Посещение тренажерного зала.				
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	1			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.				
	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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 12: Посещение тренажерного зала.				
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.	1			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 Самостоятельная работа № 13: Посещение тренажерного зала.	1											
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Практическое занятие №12. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	1			OK 01 OK 04 OK 08								
	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1											
	Практическое занятие №14. 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:	1											
	<table><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr><tr><td>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</td><td>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.</td></tr><tr><td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td><td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td></tr><tr><td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr></table>	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, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь				
	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, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)											
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь											
Самостоятельная работа № 14: Посещение тренажерного зала.													
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».	1			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):	1												
Тема 2.7 (3) Акробатика	<table><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr><tr><td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой</td><td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -</td></tr></table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -								
	Девушки	Юноши											
И.П. - О.С.: Равновесие на левой	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -												

	(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.	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).					
Тема 2.7 (4) Аэробика	Практическое занятие №18. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		1			
	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.).		1			
	Самостоятельная работа № 16: Посещение тренажерного зала.					
	Зачет					
	2 СЕМЕСТР		40	4	34	
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			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №22. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		1			
	Практическое занятие №23. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		1			
	Самостоятельная работа № 17: Посещение тренажерного зала.					
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.					

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.	2			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №26. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1			
	Практическое занятие №27. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1			
	Самостоятельная работа № 19: Посещение тренажерного зала.				
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 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	2			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №30. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №31. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1			
	Самостоятельная работа № 20: Посещение тренажерного зала.				
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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №33. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №34. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1			
	Самостоятельная работа № 21: Посещение тренажерного зала.				
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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №36.	1			

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Практическое занятие №37. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1			
	Самостоятельная работа № 22: Посещение тренажерного зала.				
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»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №39. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №40. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	1			
	Самостоятельная работа № 23: Посещение тренажерного зала.				
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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №42. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №43. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1			
	Самостоятельная работа № 24: Посещение тренажерного зала.				
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	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа № 25: Посещение тренажерного зала.				
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;	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники спринтерского бега	1			
	Практическое занятие №47.	1			

	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))				
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1			
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
	Практическое занятие №50. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1			
	Практическое занятие №51. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			
	Практическое занятие №52. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
	Самостоятельная работа № 26: Посещение тренажерного зала.				
Тема 2.10 Плавание	Практическое занятие №53. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	1			OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие №54. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	1			
	Практическое занятие №55. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	1			
	Практическое занятие №56. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	1			
	Самостоятельная работа № 27: Посещение тренажерного зала.				
	<i>Экзамен</i>				
	Всего: в том числе аудиторных самостоятельная работа	72 72	72 8	68	

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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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	– 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	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – 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	– 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
--	--	--