

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИНЕШЕМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.06 ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Уровень подготовки – базовый

Квалификация - сетевой и системный администратор

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование.**

**Составитель:**

Казаринов Сергей Юрьевич, преподаватель

---

фамилия, инициалы, должность

Рассмотрено на заседании учебно-методического объединения по предметным областям «Русский язык и литература», «Родной (русский) язык», «Иностранный язык», «Общественные науки», «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», «Математика и информатика», «Естественные науки»

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Рекомендована Методическим советом

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

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

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></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 и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

		<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> </ul>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;</li> <li>- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;</li> <li>- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;</li> <li>- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической</li> </ul>

		<p>нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), энергозатраты при физической нагрузке;</p> <p>- формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;</p> <p>- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию,</li> </ul> <p>Самостоятельности самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива,</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></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 и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными Технологиями укрепления 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</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле,</li> </ul>

	<p>психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности</p>	<p>самоконтроле;</p> <p>- о массовом спорте, студенческом спорте, системах физических упражнений</p>
<p>ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, Самостоятельности самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>- пути обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>- принципы бережливого производства;</li> <li>- основные направления изменения климатических условий региона</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></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 и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами Самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опсихофизиологической характеристике умственного труда, работоспособности, утомлении и переутомлении, усталости, рекреации, релаксации;</li> <li>- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и</li> </ul>

<p>ПК 2.4. Взаимодействовать со специалистами смежного профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Уметь:</b> - Рассчитывать стоимость лицензионного программного обеспечения сетевой инфраструктуры. Обеспечивать защиту при подключении к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» средствами операционной системы.</p>	<p>их профилактике.</p> <p><b>Уметь:</b> - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств</p>
	<p><b>Знать:</b> – Способы установки и управления сервером. Порядок использования кластеров. Порядок взаимодействия различных систем.</p>	<p><b>Знать:</b> - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;  - применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	117
<b>В т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	117
<b>В т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	101
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) <b>2</b>	Объем часов <b>3</b>	Формируемые компетенции <b>4</b>
<b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>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</p> <p>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</p>	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>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.</p>	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
Тема 1.3. Современные	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Теоретические занятия</b></p>	2 2	ОК 01 ОК 04

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки попересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	ОК 08 ПК 2.4
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	
	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 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		
Тема 1.5 Физическая культура в режим трудового дня	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	1 Зоны риска физического здоровья 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	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	

подготовка			ОК 08 ПК 2.4
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	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>101</b>	
Тема	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	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	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01

Проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	7 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	
	<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 14-24)</b>	<b>22</b>	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	14 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	

	15 Выполнение общеразвивающих упражнений безпредмета 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							
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия</b></p> <p>16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>17.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>18.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" data-bbox="562 638 1771 1414"> <thead> <tr> <th data-bbox="562 638 1131 686">Девушки</th> <th data-bbox="1131 638 1771 686">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="562 686 1131 1037">1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</td> <td data-bbox="1131 686 1771 1037">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 data-bbox="562 1037 1131 1414">2 Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td data-bbox="1131 1037 1771 1414">2 Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1 Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2 Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2 Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,	6 6 2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
Девушки	Юноши								
1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1 Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.								
2 Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2 Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,								

	3 Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)  3 Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7 (3) Акробатика.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	19. 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	
	20. Совершенствование акробатических элементов		2	
	21. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие налево(правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя налево(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 опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах(правой) и переворот боком «колесо» правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (4) Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	22. 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	

	23.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	
	24.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
<b>2.8 Спортивные игры(практические занятия 25-35)</b>		<b>33</b>	
Тема 2.8 (1)Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	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	
	26 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	27 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
Тема 2.8 (2)Баскетбол	28.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	29-30. 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	6	
Тема 2.8 (3)Волейбол	31.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	32 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	33.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	

	34.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	35.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	36.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	1	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 37-46)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	37 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	38 Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	39-40. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	4	
	41 Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	42 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	43 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	44 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	45-46. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
<b>Всего</b>		<b>117</b>	

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

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны предусмотрены спортивные сооружения:

(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**

Баскетбольный игровой (комплект); баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 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, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **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:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

### 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 — 214с.
- 5 Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук МИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
- 6 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.
- 7 Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К.Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020 — 70с.
- 8 Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021 — 256 с.
- 9 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.
- 10 Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, Росс Учебник, 2019).
- 11 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.

12 Справочник работника физической культуры и спорта:нормативные правовые и программно-метод. документы,практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018

13 Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО /Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022 - 258 с.

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

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

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

<b>Общая/профессиональнаякомпетентность</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Типоценочныхмероприятий</b>
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	–составление словарятерминов, либокроссворда –защитапрезентации/доклада-презентации
	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.1	–выполнениесамостоятельной работы
	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	–составление комплекса Физическихупражнений самостоятельныхзанятий
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.1	сучетоминдивидуальных особенностей, –составлениепрофессиограммы –заполнение дневника самоконтроля
	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	–защита реферата –составлениеекроссворда
	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.1	–фронтальный опрос –контрольноетестирование –составление комплекса упражнений
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	–оцениваниепрактической работы –тестирование
	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.1	–тестирование(контрольная работа потеории) –демонстрациякомплекса ОРУ, –сдача контрольныхнормативов
	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	–сдача контрольныхнормативов (контрольноеупражнение) –сдача нормативов ГТО
ПК 2.4. Взаимодействовать со специалистами смежного	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7,	

профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности.	2.8, 2.9, 2.1	
---	---------------	--