

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Красноармейский государственный
техникум имени Героя Социалистического Труда Николая Никифоровича
Пенина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО
«Красноармейский
государственный техникум
им. Н.Н Пенина»
_____/ Ладыгина Е.А./
Приказ № 55-1 о/д от 20.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

профиль обучения: технический

с. Красноармейское, 2025 г.

ОДОБРЕНО

Методистом

_____ А. Ю. Ежова

20.06.2025

Составитель: Смирнов А.П., преподаватель ГБПОУ СО «Красноармейский государственный техникум им. Н.Н. Пенина»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	13
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по техническому профилю.

учебного плана по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

рабочей программы воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура»

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы 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.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: Основы безопасности и защиты Родины, ОБЖ, Обществознание, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Подготовка текстовой документации, МДК.01.02 Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных. и профессиональными модулями (далее – ПМ): ПМ.01 Оформление и компоновка технической документации, ПМ.02 Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка, Тема 2.1.

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: .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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: .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; .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 б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; .выявлять причинно-следственные связи и	.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

	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	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	.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	.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

	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	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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	.готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; .наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: .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; .Овладение универсальными регулятивными действиями: .а) самоорганизация: .-- 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	.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

	ответственность за решение; .оценивать приобретенный опыт; .способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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; .иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных	Личностные результаты в части гражданского воспитания: .сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; в части духовно-нравственного воспитания: - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; в части физического воспитания: .сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; .Овладение универсальными учебными познавательными действиями: .а) самоорганизация: .делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; .б) базовые исследовательские действия:	.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

	.уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; .давать оценку новым ситуациям; физического воспитания: .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;	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).
ПК 1.3. Выполнять разметку и форматирование документов различных форматов	Личностные результаты в части гражданского воспитания: .сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; в части духовно-нравственного воспитания: - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; в части физического воспитания: .сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) самоорганизация:	.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,

.делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
б) базовые исследовательские действия:
.уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
.давать оценку новым ситуациям; физического воспитания:
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 психическому здоровью;

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

В процессе освоения предмета **Физическая культура** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов)
Познавательные, универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
Регулятивные, универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять

		знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
--	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов)
Оформление и компоновка технической документации	
ПК 1.1	Выполнять ввод и обработку текстовых данных
ПК 1.2	Выполнять преобразование данных, связанных с изменениями структуры документов
ПК 1.3	Выполнять разметку и форматирование документов различных форматов
Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте	
ПК 2.1	Структурировать цифровые данные для публикации
ПК 2.2	Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом
ПК 2.3	Устанавливать и разграничивать права доступа к разделам веб-ресурса

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Основное содержание	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	40
Профессионально ориентированное содержание	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
дифференцированный зачет	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3		4	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
Основное содержание					
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	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			ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭжН
		1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.				

	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека				
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	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		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
Профессионально ориентированное содержание					

Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	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	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК...	ТН, ПозН, ЭжН
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	1			
	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				
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
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	3	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...	ТН, ПозН, ЭжН
	Практическое занятие №2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	3			
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по	Практическое занятие №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и	3	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...	ТН, ПозН, ЭжН

подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №4 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	3	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ПК...	ТН, ПозН, ЭкН
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	3	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...	ТН, ПозН, ЭкН
	Практическое занятие №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	3			
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	4	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...	ТН, ПозН, ЭкН
	Практическое занятие №8 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4			
Основное содержание					
Учебно-тренировочные занятия					
Гимнастика					ТН, ПозН, ЭкН

Тема 2.6. Основная гимнастика	Практическое занятие №9 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН	
	Практическое занятие №10 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		1				
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие №11 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН	
	Практическое занятие №12 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		1				
	Практическое занятие №13 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		1				
	Практическое занятие №14 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		1				
	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				
Тема 2.8. 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».		1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	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 2.9 (1). Аэробная гимнастика	Практическое занятие №18 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	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		1			

	оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).				
Тема 2.9 (2). 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	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	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			
Атлетические единоборства					
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Практическое занятие №24 Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
Спортивные игры					
Тема 2.11. 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.	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	Практическое занятие №26 Правила игры и методика судейства. Техника нападения.	1			

	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника				
	Практическое занятие №27 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №28 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1			
Тема 2.12. 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	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		
	Практическое занятие №30 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Практическое занятие №31 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1			
Тема 2.13. 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	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭжН
	Практическое занятие №33 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			

Лыжная подготовка					
Тема 2.14. Лыжная подготовка	Практическое занятие №34 Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12		ТН, ПозН, ЭкН
Легкая атлетика					
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Практическое занятие №35	1	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;				
	Практическое занятие №36 Совершенствование техники спринтерского бега	1			
	Практическое занятие №37 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	1			
	Практическое занятие №38 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
Плавание					
Тема 2.16 Плавание	Практическое занятие №39-40	2	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭкН
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)				
	Практическое занятие №40-41	2			
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов				

Вариативный модуль по видам спорта					
Тема 2.17	Практическое занятие №43 Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.	6	ЛР01-ЛР 05 МР01-МР07 ПРБ01- ПРБ12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТН, ПозН, ЭКН
Дифференцированный зачёт		2			
Всего:		72			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

4.1. Для реализации программы дисциплины должны быть 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;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит 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. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных 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.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник: базовый уровень/ В.И.Лях. – Москва : Просвещение, 2023

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 01.06.2023).
1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 01.06.2023).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 01.06.2023).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16