

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора ЛФ ТНИПУ  
М.Е. Жалко  
« 27 » 02 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалистов среднего звена

Общая трудоёмкость: 72 час.

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Лысьва, 2026

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации «24» февраля 2025 г. № 138 по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (последняя редакция);

– Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 мая 2023 года № 371 (с изменениями);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного «27» 02 2026 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденной «27» 02 2026 г.

С учетом:

– Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 20 от «15» августа 2024 г.)

Разработчик:  
преподаватель 1 категории

Е.В. Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Н. А. Степанова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин «03» 02 2026 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

Л.А. Стругова

СОГЛАСОВАНО  
Начальник УМО ЛФ ПНИПУ

Т.В. Пашкина

Методист СПО

М.Ю. Петровских

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением технологического* профиля профессионального образования.

## 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Физическая культура» является учебным предметом ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.6.

## 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

**Цель учебного предмета** – формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «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 обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и

направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ОК 01</b>  <b>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b></p>	<p><i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию</i>  <i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</i>  <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</i></p> <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в</li> </ul>	<p><b>ПРБ 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПРБ 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПРБ 5.</b> 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;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>– способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p><b>ОК 04</b> <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i></p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i></p> <p><i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</i></p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p>	<p><b>ПРБ 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p><b>ПР6 5.</b> 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</p>
<p><b>ОК 08</b>  <b>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i>  <i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</i>  <i>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).</i>  <i>Способность их использования в</i></p>	<p><b>ПР6 1.</b> 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);</p> <p><b>ПР6 2.</b> Владение современными технологиями</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p><i>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.</i></p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладения универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>а) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретённый опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>– постоянно повышать свой образовательный</li> </ul>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПРб 3.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПРб 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПРб 5.</b> 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;</p> <p><b>ПРб 6.</b> Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	и культурный уровень;	
<i>ПК 4.6 Осуществлять поддержку и обслуживание бизнес-приложений.</i>		<b>Знания:</b> возможности бизнес-приложений, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы;

\*Интенсивная общеобразовательная подготовка обучающихся с включением компонента дисциплинарной части профессиональной компетенции, соответствующей профессиональной направленности.

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>	<i>Всего</i>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	2	2	4
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	32	36	68
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<i>практические занятия</i>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<i>лабораторные занятия</i>	-		
<b>Консультации</b>	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	-	-	-

### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объём в часах	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2		3	5
<b>1 семестр</b>				
<b>РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
<b>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		<b>2</b>	
	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. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Факторы, определяющие здоровье. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Медицинский осмотр учащихся как не обходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	2	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08</i>
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика	2	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 4.6*</i>

	переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 2</b> Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км		2	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции		2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Совершенствование выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств		2	

	<b>Практическое занятие № 6</b> Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка		2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 9</b> Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности		2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи)		2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра		2	
	2			
	2			
<b>Тема 2.3</b> <b>Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>6</b>	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> <b>Практическое занятие № 13</b> Подбор физических упражнений для производственной	2	2	OK 01 OK 04 OK 08

	гимнастики			ПК 4.6*
	<b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение нормативов по физической подготовке		2	ОК 01
			2	ОК 04 ОК 08
	<b>Консультации</b>		-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>2 семестр</b>				
<b>РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		<b>2</b>	
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек. Оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание. Рациональное питание. Представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор места, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программа и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по	2	1		

	подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»					
<b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>			<b>36</b>			
<b>Тема 2.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>			
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>					
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>14</b>			
	<b>Практическое занятие № 15</b> Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	2	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i>		
	<b>Практическое занятие № 16</b> Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода		2			
	<b>Практическое занятие № 17</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте		2			
	<b>Практическое занятие № 18</b> Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши		2			
	<b>Практическое занятие № 19</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту		2			
	<b>Практическое занятие № 20</b> Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров		2			
	<b>Практическое занятие № 21</b> Сдача норматива девушки 3 км, юноши 5 км		2			
<b>Тема 2.5</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				<b>8</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>				-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие № 22</b>	2	2	<i>OK 01</i>		

	Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 23</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок»		2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага – бросок». Учебная игра		2	
<b>Тема 2.6</b> <b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Тестирование. Оценка силовых качеств	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3</b> <b>Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> <b>Практическое занятие № 27</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений: утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 4.6*

	и телосложения.			
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> <b>Практическое занятие № 28</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, занятие на тренажёрах		2	
<b>Тема 2.7</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Гандбол (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Техника безопасности игры в гандбол. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния гандбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.	1	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 30</b> Изучение, овладение основными приемами техники гандбола (передвижение по площадке, ведения мяча, пас, броски, игра в защите, игра в нападение. Учебная игра.		2	
<b>Тема 2.1</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)	2	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие № 32</b> Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО		2	
	<b>Консультации</b>		-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>		<b>72</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

#### 4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	<i>Спортивный зал</i>	101Д	32
2	<i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i>	-	-
3	<i>Библиотека, читальный зал с выходом в интернет</i>	А	18/14 комп

#### 4.2 Основное учебное оборудование

##### *101 Д*

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири

- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для тенниса
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

***Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

***Библиотека, читальный зал с выходом в интернет***

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Колонки
- МФУ

**4.3 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Печатные издания**

**Основные источники:**

*Не используются*

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В.А. студента : учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.:ил. - (Среднее профессиональное образование).
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. – 152 с.

5. Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- 6 изд. – М: Просвещение,2019. – 255с pdf

#### **Периодические издания:**

1. ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2024 гг.

#### **Электронные ресурсы**

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

##### **Основные источники**

1. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024> , авторизованный

##### **Дополнительные источники:**

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика: методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2022. — 36 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/244517> , авторизованный

2. Пономарев, Н. Л. Использование комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом, психологическом и социальном саморазвитии учащихся школ, колледжей и вузов (психолого-педагогический аспект): учебное пособие / Н. Л. Пономарев, А. А. Оплетин. — Пермь: ПГИК, 2024.- 100с.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/508093>, авторизованный

3. Сидоров, Д. Г. Техника безопасности на занятиях: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2024. — 38 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/472481>, авторизованный

##### **Интернет ресурсы**

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный
4. Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
5. Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/> , свободный
6. Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) , свободный
7. Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
8. Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> , свободный
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/> , свободный
10. Сайт «ФизкультУра» - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/> , свободный
11. Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

1. Операционная система Windows 10
2. Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
3. Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Типы оценочных мероприятий
<b>ОК 01</b> <i>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i>
<b>ОК 04</b> <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета</i>
<b>ОК 08</b> <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Дифференцированный зачет</i>
<b>ПК 4.6</b> <i>Осуществлять поддержку и обслуживание бизнес-приложений.</i>	П-о/Р 1: Темы 1.1 П-о/Р 2: Темы 2.3	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью</i>

		<i>обучающегося в процессе освоения учебного предмета Дифференцированный зачет</i>
--	--	--

*Оценочные материалы учебного предмета «Физическая культура» приведены отдельным документом.*

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;
2. после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;
3. особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;
4. вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета**

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на \_\_\_\_\_ учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
		_____ № _____ Председатель ПЦК ГСЭД _____/_____