

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №9 от 14.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 17.06.2024 г. №580

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Квалификация специалиста	системный администратор
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	3 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России № 413 от 17.05.2012 (актуальная редакция), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (актуальная редакция), распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 5 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»; письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России «О направлении рекомендаций» от 1 марта 2023 г. № 05-592 (Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования), методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденных на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 14 от 30.11.2022 г., Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Минпросвещения России № 519 от 10 июля 2023 г.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программу составила Бахар Г. М., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж автоматизации производства».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании рабочей группы, протокол №6 23.05.2024 г.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
1.2.1. Цели дисциплины в соответствии с содержанием ФОП СОО.....	4
1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины в соответствии с содержанием ФОП СОО

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

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

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ЛР 01. Гражданское воспитание: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>ЛР 02. Патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте,</p>	<p>МР 01. Сформированность универсальных учебных познавательных действий: 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; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и</p>	<p>ПР 01. 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>ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 05. Владение техническими</p>

	<p>технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>ЛР 03. Духовно-нравственное воспитание: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>ЛР 04. Эстетическое воспитание: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p>ЛР 05. Физическое воспитание: 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</p>	<p>методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p> <p>МР02. Сформированность коммуникативных</p>	<p>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>ПР 06. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	---	---

	<p>причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>ЛР 06. Трудовое воспитание: готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>ЛР 07. Экологическое воспитание: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>ЛР 08. Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p>	<p>универсальных учебных действий: общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p>совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>МР 03. Сформированность регулятивных универсальных учебных действий: самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>оценивать приобретенный опыт;</p>	
--	---	---	--

	<p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; самоконтроль, принятия себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	
--	--	---	--

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т. ч.:	
1. Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	58
2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов, в т.ч.			Формируемые компетенции
		Всего	Практические занятия	Профессионально-ориентированное содержание	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	0	0	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	0	0	
Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2			ОК 03, ОК 08
Тема 1.2	Содержание учебного материала	2	0	0	
Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье, оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
Учебно-тренировочные занятия		56	56	0	

а. Легкая атлетика		10	10	0	
Тема 2.1.1 Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта	Содержание учебного материала	2	2	0	OK 08
	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		
Тема 2.1.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		
Тема 2.1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	2	2		
Тема 2.1.4 Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
Выполнение контрольных нормативов «Легкая атлетика»		2	2		
2.2. Волейбол		14	14	0	
Тема 2.2.1 Техника приема и передачи мяча двумя руками «сверху»	Содержание учебного материала	2	2	0	OK 04, OK 08
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 2.2.2 Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие	2	2		

двумя руками «снизу»	Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.				
Тема 2.2.3 Техника верхней прямой подачи мяча	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
Тема 2.2.4 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		
Тема 2.2.5 Техника и тактика комбинационной игры	Содержание учебного материала	4	4	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники и тактики комбинационной игры. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	4	4		
Выполнение контрольных нормативов «Волейбол»		2	2		
2.3. Баскетбол		10	10	0	
Тема 2.3.1. Техника передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2	0	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 2.3.2 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом	2	2		
Тема 2.3.3 Техника бросков	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков.	2	2		

	Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.				
Тема 2.3.4 Техника игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2		
Выполнение контрольных нормативов «Баскетбол»		2	2		
2.4. Гимнастика		10	10	0	
Тема 2.4.1 Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	2	0	ОК 08
	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей, развитие гибкости Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	2	2		
Тема 2.4.2 Техника выполнения упражнений для развития силы.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Выполнение комплексов упражнений в парах, с партнером, с гантелями, с бодибарами на развитие силы	2	2		
Тема 2.4.3 Техника упражнений для развития гибкости.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Выполнение комплексов стрейчинга, йоги, пилатеса. Выполнение упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах Ознакомление с приемами массажа и самомассажа	2	2		
Тема 2.4.4 Техника упражнений ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Выполнение комплексов ЛФК, при заболеваниях позвоночника и нарушений осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	2		
Выполнение контрольных нормативов «Гимнастика»		2	2		

2.5. Атлетическая гимнастика.		12	12	0	
Тема 2.5.1 Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	Содержание учебного материала	2	2	0	ОК 08
	Практическое занятие Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Выполнение круговой тренировки на тренажерах.	2	2		
Тема 2.5.2 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	2	2		
Тема 2.5.3 Развитие силы мышц нижних конечностей.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног. 1. Упражнения со свободными весами. 2. Упражнения без предметов. 3. Упражнения на тренажерах.	2	2		
Тема 2.5.4 Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	2	2		
Тема 2.5.5 Методика коррекции телосложения	Содержание учебного материала	2	2	0	
	Основы методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Подбор упражнений и дозировка. Контроль самочувствия				
	Практическое занятие Обучение технике выполнения упражнений для коррекции фигуры:	2	2		

	1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах				
Выполнение контрольных нормативов «Атлетическая гимнастика»		2	2		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	10		10
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-ориентированное содержание.	2	2		2
	Практическое занятие Составление профиограммы. Профессиональные заболевания и их профилактика. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.				
Тема 3.2 Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Профессионально-ориентированное содержание.	2	2		2
	Практическое занятие Профессиональные заболевания и их профилактика. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.				
Тема 3.3 Развитие профессионально-важных качеств	Профессионально-ориентированное содержание.	2	2		2
	Практическое занятие Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.				
Тема 3.4 Составление и выполнение комплекса упражнений	Профессионально-ориентированное содержание.	2	2		2
	Практическое занятие Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.				

производственной гимнастики					
Выполнение контрольных нормативов «ППФП»		2	2		
Дифференцированный зачет		2	2		
Всего		72	68	10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: <https://book.ru/book/951356> (дата обращения: 01.03.2024). — Текст: электронный.

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт www.biblio-online.ru" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий.

Оценка *личностных* результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность.

Оценка достижения *метапредметных* результатов проводится в ходе текущей и промежуточной аттестации. Оценивается достижение коммуникативных и регулятивных действий (навыки сотрудничества, самоорганизации, самостоятельности оценивания ситуации и принятия решения, самостоятельности информационно-познавательной деятельности).

Предметные результаты	Объект контроля с учетом профессиональной направленности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР 01. 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)	ОК 03, ОК 04, ОК 08	Практические работы Дифференцированной зачет
ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК 03, ОК 04, ОК 08	
ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 03, ОК 04, ОК 08	
ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 03, ОК 04, ОК 08	
ПР 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной	ОК 03, ОК 04, ОК 08	

деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;		
ПР 06. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 3, ОК 4, ОК 8	