

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области  
«Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ / С.Н. Меньшикова /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Екатеринбург  
2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего общего образования утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022)

Рекомендована цикловой методической комиссией «ЕНД»

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Разработчик(и):

Преподаватель Курносова Д.В.

Преподаватель Оберюхтина М.В.

Рецензент:

Преподаватель \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                          | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 14 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Общая характеристика рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) ОД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО**

Общеобразовательная учебная дисциплина ОД.12 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.3. Цель освоения дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура разработана в соответствии с Примерной рабочей программой Института развития профессионального образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол №14 от 30 ноября 2022 г.

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура 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.

**1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>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><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><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 рассматриваемых явлениях;</li><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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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></ul> | <p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li></ul> |
|--|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>  |   |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>а) совместная деятельность:</b></li> <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> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <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><b>б) принятие себя и других людей:</b></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>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>  |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <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> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|--|---|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                 | <b>78</b>     |
| <b>в т. ч.</b>  |               |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>56</b>     |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение  | 2             |
| практические занятия  | 58            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>20</b>     |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение  | 2             |
| практические занятия  | 16            |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет) **</b>  | <i>нет</i>    |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        |               |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1</b>   | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>  |   | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    |                         |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 1           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |             |                         |
|   | 3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |             |                         |

|   |   |          |                        |
|---|---|----------|------------------------|
|   | <p>4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br/>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> |          |                        |
| <b>Тема 1.2</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и | <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br/><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p>   | 1        |                        |
|   | <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>   |          |                        |
|   | <p>3. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;</p>  |          |                        |

|   |   |          |                     |
|---|---|----------|---------------------|
| самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  |          |                     |
|   | 4. 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                          |          |                     |
|   | 5. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  |          |                     |
|   | 6. Физические качества, средства их совершенствования   |          |                     |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>     |   | <b>2</b> |                     |
| <b>Тема 1.3</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Физическая культура в режиме трудового дня            | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 1        |                     |

|  |  |           |                     |
|--|--|-----------|---------------------|
| <b>Тема 1.4</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  |           |                     |
|  | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 1         |                     |
| <b>Раздел № 2</b>  | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | <b>68</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Методико-практические занятия</b>   |  | <b>16</b> |                     |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |  | <b>16</b> |                     |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                     |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   | 2         |                     |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности              |  |           |                     |

|  |   |          |                        |
|--|---|----------|------------------------|
| физической культурой   |   |          |                        |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |                        |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2        |                        |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |                        |
|  | 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | 2        |                        |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |                        |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                 | 2        |                        |
|  | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической   |          |                        |

|  |   |           |                        |
|--|---|-----------|------------------------|
| физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач     | подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |           |                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 8         |                        |
|  | 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 4         |                        |
|  | 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  | 4         |                        |
| <b>Основное содержание</b>   |   | <b>58</b> |                        |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   | <b>58</b> |                        |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4         |                        |
|  | 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение   | 4         |                        |



|                              |   |           |                     |
|------------------------------|---|-----------|---------------------|
| физической культурой         | функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  |           |                     |
| <b>Гимнастика</b>            |   | <b>14</b> |                     |
| Тема 2.7 Основная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                              | <b>Практические занятия</b>   | 6         |                     |
|                              | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | 6         |                     |
| Тема 2.8. Акробатика         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                              | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                     |
|                              | 1. 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».<br>2. Совершенствование акробатических элементов   | 4         |                     |

|  |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
|  | 3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):   |  |                        |
|  | <b>Девушки</b>   | <b>Юноши</b>   |                        |
|  | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |                        |
| <b>Тема 2.9</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>   |                        |
|  | 1.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  | <b>6</b>   |                        |

|   |   |           |                        |
|---|---|-----------|------------------------|
|   | 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.  |           |                        |
|   | 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |           |                        |
| <b>Спортивные игры</b>  |   | <b>26</b> |                        |
| <b>Тема 2.10 Футбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                        |
|   | 1. 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. | 8         |                        |
|   | 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника   |           |                        |
|   | 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |           |                        |
| 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) |   |           |                        |
| <b>Тема 2.11 Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |                        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                        |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  | 8         |                        |

|   |  |          |                        |
|---|--|----------|------------------------|
|   | <p>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</p> <p>2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> |          |                        |
| <b>Тема 2.12</b><br>Волейбол                                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b> |                        |
|   | 1.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  | 8        |                        |
|   | 2.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |          |                        |
| 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |          |                        |

|  |  |          |                        |
|--|--|----------|------------------------|
| <b>Тема 2.13</b><br>Спортивные игры,<br>отражающие<br>национальные,<br>региональные или<br>этнокультурные<br>особенности | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> |                        |
|  | 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры                      | 2        |                        |
| <b>Кроссовая подготовка</b>  |  |          |                        |
| <b>Тема 2.14</b> Лёгкая<br>атлетика  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b> |                        |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона,<br>финиширования; | 8        |                        |
|  | 2. Совершенствование техники спринтерского бега  |          |                        |
|  | 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и<br>длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                    |          |                        |
|  | 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м,<br>4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                             |          |                        |
|  | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  |          |                        |
|  | 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |          |                        |
| 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г<br>(девушки) и 700 г (юноши);                                   |  |          |                        |

|  |  |           |                        |
|--|--|-----------|------------------------|
|  | 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.   |           |                        |
| <b>Тема 2.15</b> Лыжная подготовка                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                        |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.<br>2. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременные лыжные ходы.<br>3. Освоение и совершенствование передвижения по пересеченной местности.<br>4. Освоение и совершенствование поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте.<br>5. Прохождение дистанций в 5, 10 км | 4         |                        |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>78</b> |                        |

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

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

-спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

-оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Щит баскетбольный игровой (комплект), ворота для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, 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, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, сантиметр мерный, палочки эстафетные, секундомеры.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1.Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова Электрон. дан. — Москва, 2020. — 200 с. — Режим доступа: <https://xn----dtbhtpdkkaet.xn--plai/listing/2020/Fizo/17940/>

2. Е. А. Стеблецов, С.Н. Монастырев, В.П. Аксенов, И.И. Болдырев ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи [Электронный ресурс]: учебник / Е. А. Стеблецов, С.Н. Монастырев, В.П. Аксенов, И.И. Болдырев. — Электрон. дан. — Воронежский государственный педагогический университет, 2022. — 136 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/266858>

3. В.П. Губа Теория и методика спортивных игр [Электронный ресурс]: учебник — Москва, 2020. — 722 с. — Режим доступа: <https://olimpres.ru/educationalliterature/tproduct/461711243-424901974781-teoriya-i-metodika-sportivnih-igr-uchebn>

### **Дополнительные источники:**

1) Ягудаева А.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов // Постулат: электрон. науч. журнал. – 2022. – 12 дек. – Режим доступа: <http://www.pgusa.tmweb.ru/index.php/Postulat/article/view/4631>

2) Деминцева О.А. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий: дис. ... канд. пед. наук / Деминцева Ольга Александровна; [ФГБНУ «Ин-т педагогики, психологии и социал. проблем». – Йошкар-Ола, 2022. – 208 с.: ил. – Электрон. Режим доступа <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-gotovnosti-studentov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-sredstvami-fitness-tekhnologii>

### **Интернет - ресурсы:**

1) [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2) [edu.ru](http://edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3) [olympic.ru](http://olympic.ru) (Федеральный сайт Олимпийского комитета России).

4) [gto.ru](http://gto.ru) (Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)



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

**Контроль и оценка** раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами.

| Код и наименование формируемых компетенций  | Раздел/Тема                           | Тип оценочных мероприятий   |  |
|---|---------------------------------------|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | Раздел 1. Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- оценка контрольных работ;</li> <li>- оценка тестовых заданий;</li> <li>- наблюдение за ходом выполнения индивидуальных проектов и оценка выполненных проектов;</li> <li>- оценка выполнения домашних самостоятельных работ;</li> <li>- наблюдение и оценка решения кейс-задач;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul> |  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   |                                       |   | Раздел 1. Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4.  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |                                       |   | Раздел 2. Темы 2.1, 2.2., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 2.9., 2.10., 2.11., 2.12., 2.13., 2.14., 2.15. |