

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 05.12.2023 09:50:37  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218788e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ООД.09 Физическая культура**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**


г. Нефтеюганск  
2023

РАССМОТРЕНО:  
Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
Протокол № 7 от 23.03.2023г.  
Председатель ПЦК  
 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель  
Методического совета  
 Ю.Г. Шумский  
Протокол № 5 от 30.03.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по образовательной деятельности

 / О.В. Гарбар

Руководитель  
учебно-производственного комплекса

 / Н.С. Бильтяева

Зав.библиотекой

 / С.А. Панчева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании:

- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480);
- Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 № 70034);
- Распоряжения Минпросвещения России «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования» №Р-98 от 30 апреля 2021 года.
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»; утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.).

Разработчики:

  
(подпись, МП)

М.С.Джабраилов  
(инициалы, фамилия)

Преподаватель  
(занимаемая должность)

## Рецензия

на рабочую программу учебной дисциплины ООД.09 «Физическая культура»  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчик: Индустриальный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет» (ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»).

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям общеобразовательного цикла технического профиля разработана на основании:

– Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480);

– Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 № 70034);

– Распоряжения Минпросвещения России «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования» №Р-98 от 30 апреля 2021 года.

– Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»; утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.).

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает следующие необходимые элементы:

- общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- структура и содержание учебной дисциплины
- условия реализации учебной дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

В рабочей программе представлен модуль для обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья, которые обучаются в общем едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена логично, структура рабочей программы соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно.

В рабочей программе учебной дисциплины определены цели и задачи, условия реализации, требования к результатам освоения.

Материально-техническая база учебной дисциплины обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Перечень рекомендуемой литературы включает общедоступные основные и дополнительные источники, Интернет-ресурсы.

В рабочей программе определены формы и методы контроля, используемые в процессе текущего и промежуточного контроля, в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям общеобразовательного цикла технического профиля.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура обеспечивает освоение знаний и умений по учебной дисциплине Физическая культура и обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Рецензент:

  
(подпись, МП)

3.3 Рахматуллаева, преподаватель ИнДИ(филиал)ФГБОУ ВО «ЮГУ»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООД.09 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
<b>ОК 1</b>	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах
	Уо 01.05	составлять план действия	Зо 01.05	структуру плана для решения задач
<b>ОК 04</b>	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
<b>ОК 08</b>	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

		достижения жизненных и профессиональных целей		
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
			Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

### **1.3. Реализация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).**

Рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

### **1.4. Реализация учебной дисциплины в форме практической подготовки и с применением электронного обучения.**

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	64
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	
практические занятия	64
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</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	Код У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>8/0</b>		
<b>Тема 1.1.Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/0</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; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.03 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.2.Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/0</b>		
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
<b>Тема 1.3.Современны</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/0</b>		
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и	1	ОК 01	Уо 01.04



<b>е системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	сохранения здоровья (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.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.04 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/0</b>		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 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	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.05 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.05 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/0</b>		
	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	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01

				Зо 08.02
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.6.Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/0</b>		
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 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	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>		<b>64/64</b>		
<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельны</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/4</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	ОК 01 ОК 04	Уо 01.02 Уо 04.01

х занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			ОК 08	Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

<b>Тема 2.5.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.6.</b> <b>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.7.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/8</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>		
	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01

	Выполнение упражнений с использованием перекладины, штанги, гири и другого оборудования. Выполнение комплекса упражнений для мышц спины и живота.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардио-тренажерах.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.8. Баскет бол</b>	<b>Содержание</b>	<b>16/16</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16/16</b>		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в корзину со средней дистанции.	2	ОК 01 ОК 04	Уо 01.02 Уо 04.01

			ОК 08	Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
<b>Тема 2.9. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>16/16</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16/16</b>		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения, передачи мяча.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02

				Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.10. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/10</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10/10</b>		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01

				Зо 08.01
	Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>				
<b>Всего:</b>		<b>72</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используется:

- городской открытый стадион;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> - Текст : электронный.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> - Текст : электронный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> - Текст : электронный.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Знания</b> основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p><b>Умения</b> анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; организовывать работу коллектива и команды; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>		