

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.05 Физическая культура**

**Профиль обучения: технологический**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»*

## 1.2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

## 1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

**1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:**

- 1) гражданского воспитания:
  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
  - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
  - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
  - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:**

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
  - а) базовые логические действия:
    - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - б) базовые исследовательские действия:
    - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - в) работа с информацией:
    - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) 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;
- б) совместная деятельность:
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
- а) самоорганизация:
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- б) самоконтроль:
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- г) принятие себя и других людей:
- признавать свое право и право других людей на ошибки;

**1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:**

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и	ЛР 9

безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>

**1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):**

ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.

ПК 1.5. Выполнять подготовку цифровых данных для дальнейшей обработки и архивирования.

ПК 2.2. Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом.

ПК 2.2. Подготавливать графические материалы для включения в графический пользовательский интерфейс.

## 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>	117
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	78
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	34
- самостоятельная работа	5
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>		<b>56</b>
<b>Тема 1.1</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Роль ЗОЖ для операторов информационных систем и ресурсов</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Роль ЗОЖ для операторов	
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО”	
<b>Тема 1.2</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	2
	Домашнее задание: Подготовка доклада «Национальные виды спорта»	
<b>Тема 1.3</b> Шпагаты, парные упражнения	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	

<b>Тема 1.4</b> <b>Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для преодоления 100м. Значимость бега для операторов информационных систем и ресурсов Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.5</b> Базовые упражнения. Мосты	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 1.6</b> Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью для укрепления мышечного корсета спины при работе за	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью индивидуально подобранные для мышечного корсета спины при работе за компьютером. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	



<b>компьютером</b>		
<b>Тема 1.7</b> Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для специалистов, работающих за компьютером.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2
	Правила выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия» Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.8</b> Комплекс упражнений для снижения массы тела	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Избыточная масса тела – болезнь тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 1.9</b> Комплекс упражнений для наращивания массы тела.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	

	Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Индивидуально подобранные комплексы упражнений для удерживания массы тела в норме при неподвижной работе.	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36	
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Тема 1.10</b> Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.11.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.12</b> Техника выполнения	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.13</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.14</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.15</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.16</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Разучивание комплексов специальных упражнений Отработка техники прямого нападающего удара	2

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.18</b> Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шашки»	
<b>2 семестр</b>		
<b>Тема 1.19</b> Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.20</b> Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.21</b> Основные приемы игры в шахматы	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	2

	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шахматы»	
<b>Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы при сидячей работе.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования челночного бега.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Упражнения для развития ловкости, быстроты, внимания и для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений .	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Прогулка с применением скандинавской ходьбы для снятия напряжения организма после длительной работы за компьютером Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>62</b>
<b>Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности при их выполнении</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	1
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для операторов информационных систем и ресурсов.	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	<b>Содержание</b>	<b>5</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
	<b>Самостоятельная работа</b>	3
	Виды бега	
<b>Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы для операторов</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Для развития выносливости, быстроты и силы. Поддержание сердечно-сосудистой системы.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.4</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.5</b> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.6</b> Техника бега	<b>Содержание</b>	<b>2</b>

на дистанции 5000 м, без учета времени	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.7</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.8</b> Прыжок в длину и высоту с разбега для развитие вестибулярного аппарата после длительной работы за компьютером.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Повышение профессионального мастерства при работе за компьютером	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.9</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.10</b> Метание снарядов в цель для развития меткости и вестибулярного аппарата после длительной работы за компьютером	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника метания снаряда, контрольный норматив.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Выполнение метание снаряда для развития меткости и вестибулярного аппарата после длительной работы за компьютером	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.11</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>

<b>Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики сердечно-сосудистой системы операторов</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Для развития ловкости, быстроты, внимания для специалистов	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.12</b> Техника беговых упражнений	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.13</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.14</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.15</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.16</b> Прыжок в	<b>Содержание</b>	<b>2</b>



длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.17</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.18</b> Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Передача мяча над собой снизу, сверху.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.19</b> Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.20</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для укрепления мышечного корсета спины. <b>Роль укрепления мышц спины для специалистов,</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Специальные упражнения для повышения физических показателей используя тренажеры, гантели.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	

<b>работающих за компьютером</b>		
<b>Тема 2.21</b> Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 2.22</b> Выпады, перекаты	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 2.23</b> Комплекс дыхательных упражнений для операторов	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Выполнение диафрагмального дыхания,, быстрого дыхания и глубокого дыхания для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.24</b> Физическая культура профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма. Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»	2
<b>Тема 2.25</b> Всероссийский	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	

<b>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Поддерживать здоровый образ жизни , выполнять комплексы упражнений для общего развития организма. Для общего оздоровления и укрепления организма при работе за компьютером	
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «ГТО в России»	
<b>Тема 2.26</b> Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	2
	Домашнее задание: Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
<b>Тема 2.27</b> Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности»	
<b>Тема 2.28</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	2
	Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии»	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		
<b>Всего:</b>		<b>117</b>

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы по физической культуре необходимы спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

*Оборудование:*

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

*Технические средства обучения:*

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

*Наглядные средства обучения*

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

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

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.

2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) 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);	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, Оценка выполнения практических заданий 2.25 Опрос по темам 2.26 Дифференцированный зачет
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, 1.7, 1.8 Оценка выполнения практических заданий 2.1, 2.23
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.9 Оценка выполнения практических заданий 1.23, 2.3 Опрос по темам 2.24
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, Опрос по темам 2.27, 2.28
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.2, Оценка выполнения практических заданий 1.4, 1.5, 1.10, 1.20
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1 Оценка выполнения практических заданий 2.11

Приложение 1  
Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p><b>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</b></p> <p><b>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</b></p> <p><b>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</b></p>	<p>Тема 1.10: Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетбола</p> <p>Тип урока: Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол. -практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - Развитие умения работать в команде - Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. -Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>Соревнование команд групп 1-4 курсов</p>	<p>-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе.</p> <p>-Усовершенствованные технические приемы и командно-тактических действия в спортивных играх.</p>	<p>- эмоциональное отношение к своей Родине - сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны, -осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;</p> <p>-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой</p> <p>- умение работать в команде</p>