Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____ О.С. Вергейчик
«27» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОПБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

г. Красноярск - 2026

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Разработчики:
Павлухин Александр Николаевич, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «27» июня 2026 г. № 11

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОПБ.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	ПРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 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;

	б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 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;

	творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	ПРб 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); ПРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 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; ПРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	62
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура как часть культуры общества и человека»		14	
Основное содержание		12	
Тема 1.1. «Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». 5. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. 2. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 3. Факторы, определяющие здоровье. 4. Психосоматические заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 2. Влияние двигательной активности на здоровье. 3. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. 4. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	2. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 3. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	Содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 3. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 2. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. 3. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. 4. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.2. «Профессионально- прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. 2. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. 3. Составление профессиограммы. 4. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. 5. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. 6. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	7. 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.		
Раздел 2. «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности»		62	
Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 2.1. «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	Содержание учебного материала 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения».	2	
Тема 2.2. «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО»	Содержание учебного материала 1. 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
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений».	2	
Тема 2.3. «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	Содержание учебного материала 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».	2	
Тема 2.4. «Составление и проведение комплексов упражнений различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональн о-	Содержание учебного материала 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	2	

ориентированны х задач»	деятельности».		
Тема 2.5. «Профессиональ но-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Освоение комплексов упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	2	
Основное содержание		52	
Учебно-тренировочные занятия		52	
Гимнастика		6	
Тема 2.6. «Основная гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые упражнения, строевые приёмы: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание, повороты на месте. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений».	2	
Тема 2.7. «Акробатика»	Содержание учебного материала 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». 2. Совершенствование акробатических элементов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование акробатической комбинации».	2	
Тема 2.8. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения со свободными весами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений и комплексов упражнений	2	

	атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами».		
Футбол		4	
Тема 2.9. «Футбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях футболом. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы футбола. 4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях футболом. Технические элементы футбола: удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения, действия игрока без мяча, техника игры вратаря».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения футбольным мячом. Учебная игра».	2	
Лыжная подготовка		12	
Тема 2.10. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов. 3. Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении. 4. Техника передвижения по пересеченной местности.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода».	2	
	2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».	2	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».	2	
	4. Практическое занятие «Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении».	2	
	5. Практическое занятие «Техника прохождения дистанции».	2	
	6. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке».	2	
Волейбол		10	
Тема 2.11. «Волейбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы волейбола.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и перемещения по площадке, техника подачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника передачи и приема мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Техника нападающего удара, блокирования».	2	
	4. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	2	
	5. Практическое занятие ««Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом. Учебная игра: тактика игры в защите и нападении».	2	
Баскетбол		10	
Тема 2.12. «Баскетбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы баскетбола. 4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, техника передачи мяча с места, в движении, техника ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска».	2	
	3. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	2	
	4. Практическое занятие «Учебная игра: тактика игры в защите и нападении».	2	
	5. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
Легкая атлетика		6	
Тема 2.13. «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, техника эстафетного бега, кроссовый бег. 3. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту. 4. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, техника эстафетного бега, кроссовый бег».	2	
	2. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места. Техника метания теннисного мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Выполнение контрольных нормативов».	2	
Вариативный модуль по видам спорта. Бадминтон		4	
Тема 2.14 «Бадминтон»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы бадминтона.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Игровая стойка, техника основных ударов, подачи, нападающего удара в бадминтоне».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения основных ударов и подачи в бадминтоне».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		78	

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета для инвалидов и лиц с ОВЗ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура как часть культуры общества и человека»		14	
Основное содержание		12	
Тема 1.1. «Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». 5. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
	Содержание учебного материала 1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. 2. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 3. Факторы, определяющие здоровье. 4. Психосоматические заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 2. Влияние двигательной активности на здоровье. 3. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. 4. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. 2. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 3. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 3. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Содержание учебного материала 1. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 2. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. 3. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. 4. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.2. «Профессионально- прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. 2. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. 3. Составление профессиограммы. 4. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. 5. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. 6. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. 7. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности»		62	
Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 2.1. «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	Содержание учебного материала 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Составление комплексов упражнений: утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы, комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
Тема 2.2. «Составление и	Содержание учебного материала 1. Освоение методики составления планов-	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО»	конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Составление комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК ГТО.	2	
Тема 2.3. «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	Содержание учебного материала 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание доклада по теме «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».	2	
Тема 2.4. «Составление и проведение комплексов упражнений различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач»	Содержание учебного материала 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Составление комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Тема 2.5. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Основное содержание		52	
Учебно-тренировочные занятия		52	
Гимнастика		6	
Тема 2.6. «Основная гимнастика» Тема 2.7. «Акробатика» Тема 2.8. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые упражнения, строевые приёмы: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание, повороты на месте. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. 5. 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». 6. Совершенствование акробатических элементов. 7. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения со свободными весами.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 2.6., 2.7., 2.8. 2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметом. 3. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	6	
Футбол		4	
Тема 2.9. «Футбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях футболом. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы футбола. 4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.9. «Футбол». 2. Написание реферата по теме 2.9. «Футбол».	4	
Лыжная подготовка		12	
Тема 2.10. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов 3. Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении. 4. Техника передвижения по пересеченной местности.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.10.«Лыжная подготовка». 2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	12	

Волейбол		10	
Тема 2.11. «Волейбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы волейбола. 4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.11. «Волейбол». 2. Написание реферата по теме 2.11. «Волейбол».	10	
Баскетбол		10	
Тема 2.12. «Баскетбол»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы баскетбола. 4. Тактики защиты и нападения. 5. Технико-тактические приёмы в игровой деятельности.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.12. «Баскетбол». 2. Написание реферата по теме 2.12. «Баскетбол».	10	
Легкая атлетика		6	
Тема 2.13. «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, техника эстафетного бега, кроссовый бег. 3. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту. 4. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.13. «Легкая атлетика». 2. Написание реферата по теме 2.13. «Легкая атлетика».	6	
Вариативный модуль по видам спорта. Бадминтон		4	
Тема 2.14 «Бадминтон»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Технические элементы бадминтона.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 2.14 «Бадминтон». 2. Написание реферата по теме 2.14 «Бадминтон».	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		78	

3. Условия реализации программы учебного предмета

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованием: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи; футбольные ворота, сетки для футбольных ворот, футбольные мячи, игровые жилетки, конусы, насос для накачивания мячей с иглой; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, игровые жилетки; палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомеры, теннисные мячи для метания; ракетки для бадминтона, воланчики; для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С.

Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, экспертного наблюдения за ходом выполнения комплекса упражнений, оценки результатов выполнения контрольных нормативов, заданий дифференцированного зачёта, а также устного опроса, тестирования.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические основы разделов учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее - ЛФК), разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Студент понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос, тестирование, защита реферата
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Студент использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений, оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта, результаты выполнения контрольных нормативов (с учетом имеющегося заболевания)