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
Красноярский филиал
Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«07» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Красноярск - 2023

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»

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

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 «7» 09 2023 г. № 1

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 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация программист.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите;4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность

вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение

определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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) (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих студентов (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578):

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

7) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578):

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

работоспособности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578).

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

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
1	2	3
Раздел 1 «Теория»		14
Тема 1.1. «Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». 5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 9. Рациональное питание и профессия. 10. Режим в трудовой и учебной деятельности. 11. Активный отдых. 12. Вводная и производственная гимнастика. 13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 14. Материнство и здоровье. 15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4
Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5. Коррекция фигуры. 6. Основные признаки утомления. 7. Факторы регуляции нагрузки. 8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2

	9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
Тема 1.4. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	Содержание учебного материала 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
Тема 1.5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	Содержание учебного материала 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 7. Значение мышечной релаксации. 8. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
Тема 1.6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Содержание учебного материала 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2
Раздел 2 «Легкая атлетика»		8
Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов. 3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 4. Кроссовая подготовка.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов».	2
	2. Практическое занятие «Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка».	2

Тема 2.2. «Прыжки»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.	2
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Техника прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту».	2
Тема 2.3. «Метания»	Содержание учебного материала 1. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	2
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Техника метания теннисного мяча, гранаты».	2
Раздел 3 «Гимнастика»		6
Тема 3.1. «Общеразвивающие упражнения»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Техника выполнения упражнений в паре с партнером, с использованием гимнастических предметов.	2
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с использованием гимнастических предметов».	2
Тема 3.2. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	Содержание учебного материала 1. Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки. 2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки».	2
	2. Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики».	2
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		12
Тема 4.1. «Техника передвижения на лыжах»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов	6
	В том числе практических занятий	6
	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
Тема 4.2. «Техника горнолыжной подготовки»	Содержание учебного материала 1. Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Техника подъемов, торможений».	2
	2. Практическое занятие «Техника спусков, поворотов на месте, в движении».	2
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2

«Передвижение по пересеченной местности»	1. Техника передвижения по пересеченной местности.	
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Техника прохождения дистанции».	2
Раздел 5 «Волейбол»		16
Тема 5.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойки и перемещения по площадке. 3. Техника подачи, приема, передачи мяча. 4. Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока. 5. Техника блокирования, страховка блокирующего.	6
	В том числе практических занятий	6
	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
Тема 5.2. «Групповые взаимодействия в защите»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Техника приема мяча с подачи двумя руками, одной рукой».	2
	2. Практическое занятие «Техника блокирования, страховка блокирующего».	2
Тема 5.3. «Групповые взаимодействия в нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий нападения.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Техника подачи на точность».	2
	2. Практическое занятие «Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока».	2
Тема 5.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Учебная двусторонняя игра.	2
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Учебная двусторонняя игра»	2
Раздел 6 «Баскетбол»		16
Тема 6.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника передачи мяча с места, в движении. 4. Техника ведения мяча. 5. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска.	8
	В том числе практических занятий	8
	1. Практическое занятие «Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, техника передачи мяча с места, в движении».	2
	2. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	2
	3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места, штрафного броска».	2
	4. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении».	2
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	2

«Групповые взаимодействия в защите»	1. Техника комбинационных действий защиты.	
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Комбинационные действия в защите».	2
Тема 6.3. «Групповые взаимодействия в нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий нападения.	2
	В том числе практических занятий	2
	1. Практическое занятие «Комбинационные действия в нападении».	2
Тема 6.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Учебная двусторонняя игра.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам».	2
	2. Практическое занятие «Учебная двусторонняя игра».	2
Раздел 7 «Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика»		4
Тема 7.1. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 2. Развитие силы различных мышечных групп. 3. Круговой метод тренировки.	4
	В том числе практических занятий	4
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с преодолением сопротивления собственного тела, с преодолением сопротивления партнера, с перемещением собственного тела».	2
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с предметами: набивные мячи, гантели, гири, амортизаторы, резина, эспандеры».	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
1	2	3
Раздел 1 «Теория»		12
Тема 1.1. «Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». 5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими	2

	упражнениями.	
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 9. Рациональное питание и профессия. 10. Режим в трудовой и учебной деятельности. 11. Активный отдых. 12. Вводная и производственная гимнастика. 13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 14. Материнство и здоровье. 15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5. Коррекция фигуры. 6. Основные признаки утомления. 7. Факторы регуляции нагрузки. 8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2
Тема 1.4. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	Содержание учебного материала 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
Тема 1.5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической	Содержание учебного материала 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2

культуры в регулировании работоспособности»	4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 7. Значение мышечной релаксации. 8. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
Тема 1.6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Содержание учебного материала 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2
Раздел 2 «Легкая атлетика»		8
Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов. 3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 4. Кроссовая подготовка. 5. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту. 6. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	8
Тема 2.2. «Прыжки» Тема 2.3. «Метания»	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 2.1., 2.2., 2.3. 2. Написание реферата по Разделу 2 «Легкая атлетика».	8
Раздел 3 «Гимнастика»		6
Тема 3.1. «Общеразвивающие упражнения» Тема 3.2. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Техника выполнения упражнений в паре с партнером, с использованием гимнастических предметов. 4. Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки. 5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 3.1., 3.2. 2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Составление комплекса производственной гимнастики для работников умственного труда.	6
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		12

Тема 4.1. «Техника передвижения на лыжах» Тема 4.2. «Техника горнолыжной подготовки» Тема 4.3. «Передвижение по пересеченной местности»	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
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 4.1., 4.2., 4.3. 2. Написание реферата по Разделу 4 «Лыжная подготовка».	12
Раздел 5 «Волейбол»		16
Тема 5.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча» Тема 5.2. «Групповые взаимодействия в защите» Тема 5.3. «Групповые взаимодействия в нападении» Тема 5.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойки и перемещения по площадке. 3. Техника подачи, приема, передачи мяча. 4. Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока. 5. Техника блокирования, страховка блокирующего. 6. Техника комбинационных действий защиты. 7. Техника комбинационных действий нападения. 8. Учебная двусторонняя игра.	16
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 5.1., 5.2., 5.3., 5.4. 2. Написание реферата по Разделу 5 «Волейбол».	16
Раздел 6 «Баскетбол»		16
Тема 6.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча» Тема 6.2. «Групповые взаимодействия в защите» Тема 6.3. «Групповые взаимодействия в нападении» Тема 6.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника передачи мяча с места, в движении. 4. Техника ведения мяча. 5. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска. 6. Техника комбинационных действий защиты. 7. Техника комбинационных действий нападения. 8. Учебная двусторонняя игра.	16
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам: 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. 2. Написание реферата по Разделу 6 «Баскетбол».	16
Раздел 7 «Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика»		4
Тема 7.1. «Атлетическая гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 2. Развитие силы различных мышечных групп. 3. Круговой метод тренировки.	4
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 7.1.	4

	2. Написание доклада по Разделу 7 «Атлетическая гимнастика».	
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: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; 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. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. 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.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки выполнения студентами практических и индивидуальных заданий, приема контрольных испытаний, а также фронтальной беседы, устного опроса, тестирования.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, выполняют тесты общей физической подготовленности с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностные результаты: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни Владеть умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование на знание теоретического раздела учебного предмета, защита реферата Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, прием контрольных испытаний (для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, прием контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания)

способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на		

состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом		

гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 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) (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности; 6) для слепых и слабовидящих студентов (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578): сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе		

формирования трудовых действий (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); 7) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578): овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578).		