

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Нижнекамский индустриальный техникум»



Утверждаю

Директор

ГАОУ «Нижнекамский
индустриальный техникум»

О.О. Щербаков

«29» 06 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

для специальности

09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Нижнекамск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 г. № 138 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 31.03.2025 рег. № 81696);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07.06.2012 г. рег. № 24480);

положениями:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371»;

с учетом:

- Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», прошедшей экспертизу в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (Протокол от 15.08.2024 г. № 20), актуализированной 30.06.2025 г.;

- Локального акта от 29.04. 2026 г. «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Нижекамский индустриальный техникум»

Обсуждена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных и социально-экономических дисциплин.

Разработала преподаватель:

 Р.Ш. Калимуллина

Протокол № 11

«10» 06 2026 г.

Председатель ПЦК

 В.И. Акулова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее - ОК) ОК 01, ОК 04, ОК 08 и профессиональных компетенций (далее - ПК) ПК 3.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Формируемые компетенции		Результаты освоения дисциплины	
Код и наименование		Личностные, метапредметные результаты	Предметные результаты
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;	- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и
ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки			

проектной документации на информационную систему.	- 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 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	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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
--	---	---

	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; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
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 творчество и воображение, быть инициативным	- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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

	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	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	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 ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)	82
Основное содержание, в том числе:	60
Теоретическое обучение	6
Лабораторные работы	0
Практические занятия	54
Профессионально-ориентированное содержание, в том числе:	18
Теоретическое обучение	0
Лабораторные работы	0
Практические занятия:	18
Контрольные работы	0
Консультация	2
Промежуточная аттестация	2
Индивидуальный проект¹	нет
Самостоятельная работа обучающегося²	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

¹ Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно.

² В случае отсутствия какого-нибудь вида учебной работы, в столбце «Объем в часах» указывается 0.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. часов, в т.ч. в форме практической подготовки	Уровень освоения содержания ³	Коды компетенций, формируванию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Основное содержание				
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		2		
Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила разминки и ее составляющие.	Теоретическое обучение: 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями, при спортивных играх. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Создать представление и понятие о ОРУ, СБУ в разминках. 3. Техника безопасности при занятиях в бассейне. 4. Требования к выполнению контрольных нормативов ОФП.	2	1, 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Раздел 2. Легкая атлетика		22		
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Общеразвивающие и беговые	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., обучить комплексу ОРУ, СБУ. 2. Создать представление об основе техники бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08

³ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

I –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

упражнения.					
Тема 2.2. Основы техники бега на короткие дистанции. Общеразвивающие и беговые упражнения.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, 2. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнений: стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 3. Создать представление о технике прыжков в длину с места. 4. Прыжковые упражнения через препятствия (высотой 10 см.).	2	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Обучить технике бега-положения частей корпуса в стартовом разбеге, движениям рук в беге; стартовый разгон. 3. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	2	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Зачет - 30 метров. Общая физическая подготовка.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Обучить специальным упражнениям на скоростную выносливость: переменным способ - бег 30 м., высокое бедро по 20 м. Промежуточный контроль: бег 30 м.	2	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Техника бега на короткие дистанции - текущий контроль бег 60 метров.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Контрольный норматив 60 м. Упражнения на гибкость у шведской стенки.	2	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.6. Общая физическая подготовка.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Совершенствовать ОФП в круговой тренировке: разведение рук с гантелями, разножка, висы, пресс на скамье. Дыхательные упражнения.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Создать представление о технике низкого старта. Обучить устанавливать стартовые колодки. Упражнения для выполнения низкого старта.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции -особенности полного бегового шага, упругая постановка стопы; отталкивание, движения рук; бег по виражу. Бег форт-лек 1км.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9. Общая выносливость - кроссовая подготовка.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 250 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Переменный бег: 50 м. быстро, 50 м. медленно, 100м. быстро, 100 м. медленно. Повторить 4-6 раз через полный отдых. Упражнения на гибкость.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10. Общая выносливость кросс-фартлек.	Практические занятия: 1.Разминка: бег 250 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Переменный бег: 100 м. быстро, 100 м. медленно. Повторить 3 раза через полный отдых. Дыхательная гимнастика.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.11. Текущий контроль-зачет кросс.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 250 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Контрольный зачет 500м.(дев.), 1000 м (юн.). 3. Упражнения на гибкость, растяжку.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Общая физическая подготовка.				
Тема 3.1. Упражнения на	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ.	2	2,3	ОК 01, ОК 04,

развитие физических качеств. Общая выносливость.	2. Обучить упражнениям круговой тренировки: приседания 30 сек., отжимания от опоры 30 сек., джампинг- джек 15 сек., выпады поочередно по 10 сек., планка 20 сек., подъемы ног, лежа на боку.			OK 08
Тема 3.2. Упражнения на развитие физических качеств. Сила.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить упражнениям круговой тренировки с собственным весом: разведение гантелей; присед в выпаде; боковая планка в динамике; присед в широкой стойке с подниманием гантели над головой; из исходного положения лежа, подъем таза вверх; отжимание на коленях.	2	2,3	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 3.3. Упражнения на развитие физических качеств. Гибкость.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить упражнениям круговой тренировки из исходного положения лёжа на спине: плечевой мост с подъемом таза и 1 ноги; разведение и сведение поднятых ног; скрутка корпуса ноги подняты вверх; поочередное сгибание разгибание коленей; и.п. стоя на коленях: наклоны корпуса назад; растяжка поочередно бедра вытянутой ноги.	2	2,3	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 3.4. Упражнения на развитие физических качеств общего характера.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить упражнениям комплекса «Табата»: 20 сек. упражнение, 10 сек. отдых, 8 упражнений. Упражнения на восстановление дыхания.	2	2,3	OK 01, OK 04, OK 08
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.				
Тема 4.1. Теория. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Теоретическое обучение: 1. Современное представление о волейболе. 2. Нормативные требования к игровой площадке к оборудованию и инвентарю к спортивной форме занимающихся	10		
		2	1,2	OK 01, OK 04, OK 08

Тема 4.2. Техника игры: приемы и передачи.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Специальные упражнения в парах на прием и передачи мяча. 3. Индивидуальные упражнения с мячом.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Совершенствовать технику приемов и передач мяча в малых группах.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Передачи мяча над собой, перед собой нижним приемом. Передачи мяча в тройках с передвижением за мячом. 3. Приемы и передачи мяча в парах через сетку.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Совершенствовать технику игры.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике подач мяча. Приемы после подач. 3. Учебно-тренировочная игра.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра. Промежуточный контроль: приемы и передачи мяча.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Контрольный норматив по технике приемов и передач мяча. 3. Учебно-тренировочная игра.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Лыжная подготовка						
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами, на лыжах.	Практические занятия: 1. Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучить подбору лыж и палок. 2. Обучить строевым упражнениям с лыжами в руках-повороты, ходьба. 3. Обучать строевым упражнениям на лыжах- повороты переступанием, «солнышком», перекидом, ходьба ступающим шагом.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Обучить правильному подбору лыж при	Практические занятия: 1. Дать полное представление о способах подготовки лыж к скольжению по температурному режиму погоды.			2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08

подготовке лыж к скольжению.	2. Обучить нанесению парафина, соответствующего погоде. Скольжение по учебной лыжне на определение скольжения. 3. Общая физическая подготовка - дистанция 2 км свободным стилем.			
Тема 5.3. Специальные упражнения на технику п.п. 2-х шажного хода.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Дать представление и обучить технике попеременного двухшажного хода. Специальные упражнения: фаза свободного скольжения, скольжение на одной лыже с выносом разноименной руки вперед, окончание свободного скольжения, переход в отталкивание.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.4. Совершенствовать технику п.п. 2-х ш. хода. Способы преодоления подъёмов и спусков.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Совершенствовать технику п.п. 2-х ш. хода на учебной трассе 1 км. 3. Текущий контроль: техника подъём «полулёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»; техника спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойки.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Техника одновременных ходов.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Дать полное понятие о технике выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов. 3. Обучить стартовому разгону бесшажным, одношажным ходом.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.6. Техника переходов с хода на ход.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Текущий контроль: демонстрация техники п.п. 2-х ш.х, одновременных ходов по учебной лыжне. 3. Совершенствовать технику поворотов по учебной лыжне 2 км.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.7. Текущий	Практические занятия:			

контроль: техника изученных способов передвижений, поворотов.	1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Текущий контроль: демонстрация техники п.п. 2-х ш.х. одновременных ходов по учебной лыжне. 3. Совершенствовать технику поворотов по учебной лыжне 1 км.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.8. Техника торможений. Ходьба по дистанции 3 км.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. 2. Совершенствовать технику торможений «плугом», «полуплугом», упором, боком. 3. Ходьба 3 км. изученными способами передвижения.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.9. Совершенствовать общую выносливость: марш-бросок 5 км.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. с лыжными палками. 2. Марш-бросок свободным стилем на дистанции 5 км.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.10. Общая выносливость-ходьба по дистанции 3 км.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. с лыжными палками. 2. Ходьба 3 км свободным стилем смена лидера в колонне (по 3 человека)	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.11. Скоростная подготовка – эстафеты.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20 м. с лыжными палками. 2. Эстафета по 500 м.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.12. Промежуточный контроль - зачёт 3 км.	Практические занятия: 1. Разминка без лыж. 2. Зачет: ходьба по дистанции 3 км.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.		10		
Тема 6.1. Техника игры в нападении. Броски мяча в корзину.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Обучить упражнениям в парах: ловля и передачи мяча в продвижении, владение мячом в противодействии	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 6.2. Техника игры. Специальные упражнения на прием и передачу мяча.	соперника. Совершенствовать броски мяча в корзину с продвижением по кругу.			
Практические занятия:				
	1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Обучить передачам мяча двумя снизу, одной от плеча, с места, в продвижении, на дальние, средние, близкие расстояния. 3. Обучить технике защиты: овладение мячом и противодействия, способами «выбивание» мяча из рук соперника. Ведение мяча, отнесения соперника к боковой линии; «накрывание» мяча при броске по ходу, подстраховки игрока соперника; «вырывание». Учебная игра 3х3.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Техника игры. Специальные упражнения.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Обучать ведению мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля. 3. Совершенствовать прыжки с отталкиванием одной ногой у кольца. 4. Ознакомить и дать полное представление о финтах - «Финт на рывок-рывок», «Финт ведение-передача».	4	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Техника игры. Ведение, броски мяча в корзину, перехваты.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2. Совершенствовать специальные упражнения на ведение мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля. 3. Промежуточный контроль: броски мяча в корзину после ведения мяча.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Профессионально-ориентированное содержание				
Прикладной модуль⁴				
		18		

⁴ Профессионально-ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе «Прикладной модуль».

Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия: Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	4	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Тема 7.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Тема 7.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований	Практические занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.

ВФСК «ГТО»					
Тема 7.4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		Практические занятия: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			
		2	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Тема 7.5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		Практические занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
		4	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Тема 7.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Практические занятия: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).			
		4	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.
Основное содержание					
Раздел 8. Легкая атлетика				12	
Тема 8.1. Техника безопасности при		Практические занятия: 1. Техника безопасности при метаниях			
		2	2,3		ОК 01, ОК 04,

занятиях лёгкой атлетикой. Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка.	2. Создать представление и понятие о технике метания гранаты. 3. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 4. Обучить броскам на дальность набивных мячей. 4. ОФП - прыжки через скакалку (серийно) 500 раз.			ОК 08
Тема 8.2. Техника метания гранаты: специальные упражнения подготовительной фазы.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 1000 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Обучить технике метания гранаты подготовительной фазы: упражнения для верхнего плечевого пояса в парах; подбор разбега, метание мячиков, стоя на месте; метание с 2-х шагов разбега. 3. Метание с места гранаты весом 500 гр.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. Метание гранаты на результат.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 1000 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Подводящие упражнения для метания гранаты. Метание гранаты. 3. Упражнения у шведской стенки на гибкость.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.4. Техника эстафетного бега. Воспитание физического качества общая выносливость.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 1000 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Дать полное представление о дистанциях эстафетного бега. Обучить специальным упражнениям: варианты передачи эстафетной палочки. 3. Кросс-фартлек бег 10 мин. через ходьбу 2 мин., повтор 3. 4. Упражнения дыхательной гимнастики.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.5 Техника эстафетного бега. Воспитание физического качества скоростная выносливость.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 500 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Обучить специальным упражнениям передачи эстафетной палочки; техника исходного положения на старте первого этапа. 3. Многооскоки по отрезкам 30 м. чередуя с бегом 30 м., 5 раз. 4. Бег-заминка 5 минут.	2	2,3	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 8.6. Эстафетный бег. Текущий контроль - прыжки в длину с места.	Практические занятия: 1. Разминка: бег 1000 м., ОРУ, СБУ 20 м. 2. Техника приёма и передачи эстафеты, командный бег 4х100 метров. 3. Зачет-прыжки в длину с места. 4. Упражнения дыхательной гимнастики.	2	2.3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Консультация		2		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2		
Всего		82		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование, технические средства обучения:

- спортивный инвентарь;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук;
- многофункциональный принтер;

Инвентарь и оборудование спортивного зала.

- гантели, весом 2,5 кг;
- гири 24 кг;
- инвентарь для силовых упражнений (штанга, набор блинов);
- волейбольные мячи;
- мячи баскетбольные,
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- резиновые жгуты;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- лыжные ботинки;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- спортивная форма для лёгкой атлетики;
- столы настольного тенниса;
- скамейки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- полоса препятствий;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям.
6. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
7. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
11. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
12. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
13. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.
14. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.
15. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156
16. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через личностные, метапредметные и предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
Перечень личностных и метапредметных результатов, осваиваемых в рамках дисциплины:			
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;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ПК 3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	Все разделы и темы	Практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности средств использования физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
- 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 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; - способность их использования в познавательной и социальной практике			отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. - демонстрация знаний, показ упражнений. - комбинированный метод. При оценке результатов обучения учитываются физическую подготовленность, практические умения, навыки, теоретические знания, динамику оцениваемых параметров по сравнению с исходными значениями.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - овладение универсальными коммуникативными действиями; - 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 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;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Все разделы и темы	Практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. - демонстрация знаний, показ упражнений.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека			- комбинированный метод. При оценке результатов обучения учитываются: физическую подготовленность, практические умения, навыки, теоретические знания, динамику оцениваемых параметров по сравнению с исходными значениями.
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	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	Все разделы и темы	Практические задания по работе с информацией – домашние задания – проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности средств использования физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
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			выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. - демонстрация знаний, показ упражнений. - комбинированный метод. При оценке результатов обучения учитываются физическую подготовленность, умения, практические навыки, теоретические знания, динамику оцениваемых параметров по сравнению с исходными значениями.
Перечень предметных результатов, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	Все разделы и темы	Формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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	применительно к различным контекстам ПК.3.1 Собирает исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.		культурой. Умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития. Умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Организация самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Все разделы и темы	
- 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	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Все разделы и темы	Умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.		помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке). Умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями. Умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1.	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
			деятельности. Умение функциональные возможности организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

