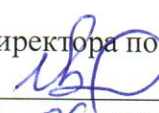


Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ
Зам директора по учебной работе

И.В. Иванешко
« 30 » 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.10 Физическая культура

по специальностям:

- 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**
- 09.02.07 Информационные системы и программирование**
- 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем**
- 11..02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**
- 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и
телерадиовещания**

Базовой подготовки

Смоленск, 2023 г

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии общепрофессиональных и многоканальных телекоммуникационных дисциплин

комиссии название

Протокол № 12 от «30» 06 2023 г.

Председатель  Ващенко Т.В.

Автор – Хохлов О.Ю. – преподаватель СКТ (ф) СПбГУТ

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Рецензент: Захарова Т.А. - преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 12.08.2022 № 732), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гумантарного циклов среднего профессионального образования, протокол №14 от 30 ноября 2022, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1548, 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1547, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016, №1551, 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.08.2022 №675, 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, приказом Министерства образования и науки РФ от 11.11.2022 №963.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	4
2. Структура и содержание рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	10
3. Условия реализации программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	19
4. Контроль и оценка результатов освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	20

1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общий учебный предмет ОУП.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальностям: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения общего учебного предмета:

1.2.1. Цели общего учебного предмета «Физическая культура»:

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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общего учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Освоение содержания общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты освоения предмета	Личностные результаты (ЛР)	Метапредметные результаты (МР)	Предметные результаты (ПР)
	В части гражданского воспитания должны отражать: ЛР1— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР2— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР3— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; ЛР4— готовность противостоять идеологии экстремизма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; ЛР5— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; ЛР6— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; ЛР7— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. В части патриотического воспитания должны отражать: ЛР8— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ЛР9— ценностное отношение к государственным	Овладение универсальными познавательными действиями: 1) <i>базовые логические действия:</i> МР1— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; МР2— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; МР3— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; МР4— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; МР5— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; МР6— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; МР7— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; МР8— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; 2) <i>базовые исследовательские действия:</i> МР9— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МР10— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);	По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности: ПР1— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ПР2— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; ПР3— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; ПР4— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ПР5— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; ПР6— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; ЛР10— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	МР11— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР12— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР13— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР14— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; МР15— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; МР16— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МР17— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МР18— уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР19— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 3) <i>работа с информацией</i>: МР20— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР21— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; МР22— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; МР23— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,	По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности: ПР7— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ПР8— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий ПР9— планировать системную организацию занятий в тренировочной, оценке её эффективности; ПР10— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ПР11— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ПР12— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
В части духовно-нравственного воспитания должны отражать: ЛР11— осознание духовных ценностей российской нации; ЛР12— сформированность нравственного сознания, этического поведения; ЛР13— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; ЛР14— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ЛР15— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.	МР11— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР12— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР13— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР14— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; МР15— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; МР16— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МР17— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МР18— уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР19— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 3) <i>работа с информацией</i>: МР20— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР21— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; МР22— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; МР23— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,	По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности: ПР7— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ПР8— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий ПР9— планировать системную организацию занятий в тренировочной, оценке её эффективности; ПР10— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ПР11— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ПР12— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
В части эстетического воспитания должны отражать: ЛР16— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; ЛР17— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; ЛР18— убежденность в значимости для личности и общества	МР11— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР12— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР13— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР14— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; МР15— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; МР16— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МР17— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МР18— уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР19— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 3) <i>работа с информацией</i>: МР20— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР21— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; МР22— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; МР23— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,	По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности: ПР13— выполнять упражнения, использовать их в профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

отражать: ЛР20— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР21— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР22— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.. В части трудового воспитания должны отражать: ЛР23— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; ЛР24— готовность к активной деятельности; технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР25— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; ЛР26— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.	коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; МР24— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: 1) <i>общение:</i> МР25— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; МР26— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; МР27— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; МР28— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; 2) <i>совместная деятельность:</i> МР29— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; МР30— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; МР31— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; МР32— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; МР33— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	ПР14— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР15— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР16— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); ПР17— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО; ПР18— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР19— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР20— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; ПР21— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР22— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.
В части экологического воспитания должны отражать: ЛР27— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; ЛР28— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; ЛР29— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; ЛР30— расширение опыта деятельности экологической направленности.		

В части ценностей научного познания должны отражать: ЛР31— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; ЛР32— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; ЛР33— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	МР34— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: 1) <i>самоорганизация:</i> МР35— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР36— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; МР37— давать оценку новым ситуациям; — расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; МР38— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; МР39— оценивать приобретённый опыт; МР40— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 2) <i>самоконтроль:</i> МР41— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; МР42— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; МР43— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; МР44— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; 3) <i>принятие себя и других:</i> МР45— принимать себя, понимая свои недостатки и
--	---

	достоинства; MP46— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; MP47— признавать своё право и право других на ошибки; MP48— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
--	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	<i>117</i>
в т.ч.	
1. Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	108
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые результаты
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	9 2	 ЛР1-15, ЛР20-26, МР1-24, ПР1-6
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания и здоровый образ жизни Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ЛР16-26, МР25-48, ПР7-12
Тема 1.3. Современные системы и	Основное содержание Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога,</i>	1	ЛР20-33, МР25-40, МР45-48, ПР7-

технологии укрепления и сохранения здоровья	глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		15,19
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	Содержание учебного материала Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования	ЛР20-26, ЛР31-33 МР9-19, 35-44, ПР7-12. 19
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	1	Содержание учебного материала Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	ЛР20-26 МР9-19, 35-40, ПР7-12
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	ЛР8-10,18,19, 20-21,24, 31-33 МР45-48, ПР7-12
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			108

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	Содержание учебного материала		2	ЛР20-25, 31-33 МР1-8, 10, 12, 14-19, 23, 33 ПР7-15
	Практические занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Совершенствование техники спринтерского бега. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2	ЛР13, 20-26 МР1-8, 10, 12, 14-19, 23, 33, ПР7-22
	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»			
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		2	ЛР11-25 МР41-44, ПР10, 11
	Практические занятия: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	Содержание учебного материала		2	ЛР20, ЛР21, ЛР25, ЛР26 МР1-8, 10, 12, 14-19, 23, 33, ПР13, 14, 19-20
	Практические занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			

занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия:		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ЛР12,14, 20, ЛР21, ЛР25-29 МР1-8, 10, 12, 14-19, 23, 33, ПР3-5, 10, 13, 14
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). Первая группа, связанные с умственным трудом: инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели.	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия:		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		ЛР20-25, 28-30 МР 35-44, ПР3-5, 10, 13, 14
Тема 2.7. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на	2	ЛР20, ЛР21, ЛР25, ЛР26 МР10, 14-19, ПР17, 18
		2	

	снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:	2	ЛР20, ЛР21, ЛР25, ЛР26 МР10, 14-19, ПР18-19
	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».		
	Совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
	Девушки И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. Юноши И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия:		ЛР20-25, МР1-8, 10-17, 19 ПР13, 15,20
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2 2	
	Выполнение упражнений со свободными весами	2	

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием собственного веса тела	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на кардиотренажерах	2	
Спортивные игры			
Тема 2.10. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ЛР20, ЛР21, ЛР25, ЛР26 МР26-27, 31, 32, 34, 36-38, 43-47, ПР16, 21
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: повороты; ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра	2	
	Передача мяча одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Учебная игра	2	
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости. Учебная игра	2	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой в движении, от груди. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
Тема 2.11 Волейбол	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	ЛР, МР, ПР. ЛР20-26, МР26-27, 31, 32, 34, 36-38, 43-47,
	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра	2	

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	ПР16, 21
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: блок в волейболе. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой в падении. Учебная игра	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	
	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия:		ЛР20-26, МР26-27, 31, 32, 34, 36-38, 43-44, ПР20
Тема 2.12. Теннис	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча). Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
Тема 2.13 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	ЛР20-23, ЛР25,
	Практические занятия:		

	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	ЛР26, МР26-27, 31, 32, 34, 36-38, 43- 44, ПР15-19
	Техника бега высокого и низкого старта.		
	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, старт с опорой на руку, высокий старт)		
	Техника стартового разгона		
	Фазы бега: стартовый разгон, техника бега по дистанции, техника финиширования		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
Всего:		117	

3. Условия реализации программы общеобразовательного учебного предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Обучение по учебному предмету ОУП.10 Физическая культура проходит в помещениях, объектах физической культуры и спорта, в местах для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы учебного предмета : спортивном зале, тренажерном зале. Имеются в наличии женская и мужская раздевалка, помещение для хранения инвентаря. Данные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта

Оборудование и инвентарь спортивного зала: Столы для настольного тенниса, теннисные мячи и ракетки, сетки с креплениями для настольного тенниса. Щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки для баскетбольных колец, баскетбольные мячи, сетка волейбольная, волейбольные антенны, волейбольные мячи, карманы для антенн. Набивные мячи (5 кг., 2 кг.), секундомеры, стартовые флажки, рулетка, эстафетные палочки, стартовые нагрудные номера, стойки для прыжков в высоту, защитные маты на стойки, планка, гранаты для метания, ядра для метания, оградительные флажки и лента. Гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, маты гимнастические, шведские стенки, турник, перекладины, навесные универсальные для стенок гимнастических.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гири 16, 24, 32 кг, гантели, штанги, атлетическая скамья для тренировки мышц брюшного пресса, горизонтальная скамья, тренажер для тренировки мышц спины, тренажер для подъема ног, подтягиваний и отжиманий, тренажеры со свободными весами, тренажеры, наборные гантели, весы напольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке

Дополнительные источники:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407> – Режим доступа: по подписке.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

4. Контроль и оценка результатов освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты.

Результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ПР1— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тема 1.1	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
ПР2— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Тема 1.1	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПР3— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;	Темы 1.1, 2.5, 2.6	– составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ПР4— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Темы 1.1, 2.5, 2.6	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование

ПР5— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Темы 1.1, 2.5, 2.6	– тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПР6— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	Тема 1.1	
ПР7— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2	
ПР8— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2	
ПР9— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО;	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2	
ПР10— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.5	
ПР11— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	
ПР12— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2	
ПР13— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Темы 1.3, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.6, 2.9	
ПР14— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Темы 1.3, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.6	

ПР15— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Темы 1.3, 2.1, 2.2, 2.9, 2.13	
ПР16— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	Темы 2.2, 2.10, 2.11, 2.13	
ПР17— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО;	Темы 2.2, 2.7, 2.13	
ПР18— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Темы 2.2, 2.7, 2.8, 2.13	
ПР19— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Темы 1.3, 1.4, 2.2, 2.4, 2.8, 2.13	
ПР20— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Темы 2.2, 2.4, 2.9, 2.11, 2.12	
ПР21— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Темы 2.2, 2.10	
ПР22— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.	Темы 2.2	

Приложение 1

Лист изменений рабочей программы

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания методической комиссии	Основание изменения