

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

*Приложение №\_\_*  
*к ОП СПО по профессии*  
29.01.34 Оператор оборудования  
швейного производства (по видам)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 29.01.34 Оператор оборудования  
швейного производства (по видам)

Тюмень 2026

Рабочая учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2023г. № 698, положением федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой профессии и примерной программы

Разработчик: Кобзаренко Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 28.05.2026г.  
Председатель ПЦК

 Е.А.Флоря  
подпись

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                                                                       |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                        | 9  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 18 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....           | 19 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

#### 1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.08 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- 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.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)                                                                                   | Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 01.</b><br><br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li></ul> <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b><br><br><b>базовые логические действия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li></ul> | <b>Уметь</b><br><br>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>ОК 04.</b></p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в</p> |

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | <p>действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>ОК 08.</b></p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличии мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой</li> </ul> | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | образовательный и культурный уровень.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ВД. 01<br>Подготовка и обслуживание швейного автоматического или полуавтоматического оборудования, оборудования для влажно-тепловой обработки для производства изделий и одежды из текстильных материалов<br>ПК 1.1. Устранять выявленные мелкие недостатки при работе на швейном и влажно-тепловом оборудовании                                                                        | <p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ВД. 02<br>Ведение технологического процесса обработки деталей средней сложности вручную и на швейном оборудовании, на автоматическом или полуавтоматическом оборудовании для производства изделий и одежды из текстильных материалов<br>ПК 2.1. Контролировать соответствие производственному заданию размерных характеристик, качества материалов, полуфабрикатов выполненных операций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины БД.08 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства**

| Код ЛР       | Дескрипторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЦО 20</b> | Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.                                                                                                                    |
| <b>ЦО 22</b> | Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.                                                                                                              |
| <b>ЦО 24</b> | Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| <b>ЦО 25</b> | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                                                               |
| <b>ЦО 50</b> | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЦО 51</b> | Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.                                                                                                                                                                                                     |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины                                        | 72            |
| в т.ч.                                                                            |               |
| Основное содержание                                                               | 54            |
| в т. ч.:                                                                          |               |
| теоретическое обучение                                                            | 2             |
| практические занятия                                                              | 52            |
| лабораторные занятия                                                              | -             |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>18</b>     |
| в т. ч.:                                                                          |               |
| теоретическое обучение                                                            | 4             |
| практические занятия                                                              | 14            |
| Самостоятельная работа                                                            | -             |
| Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета            |               |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                            | Объем часов                                                 | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                           | 4                                                                     |
|                                                                                                  | 1 курс                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Теоретические занятия - 2 ч<br>Практические занятия - 24 ч. |                                                                       |
| <b>Раздел 1 . Введение в учебную дисциплину</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                    |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>                                                    | <b>ОК 01, ОК.04, ОК 08, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1</b>                     |
|                                                                                                  | <b>Теоретическое занятие № 1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | Физическая 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, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | 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.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                        |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика,</i>                                           |                                                             |                                                                       |

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           | 4                                                                            |
|                                  | <p><i>антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |             |                                                                              |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b>   |                                                                              |
| Тема 2.1<br>Бег                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>    | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1</b> |
|                                  | <b>Практическое занятие № 1.</b><br>ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры<br><i>**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i><br><i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                                                                              |
|                                  | <b>Практическое занятие № 2.</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью).<br><i>**демонстрация техники эстафетного бега без учета времени</i><br><i>** , ***привитие судейских навыков при эстафетном беге</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                                                                              |
|                                  | <b>Практическое занятие № 3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                                                              |

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                                                                     |
|                                  | Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>** <i>демонстрация техники бега без учета времени</i><br>*** <i>привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции</i>                         |             |                                                                       |
| Тема 2.2<br>Прыжки               | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание»<br>** <i>демонстрация техники прыжков с места без учета результата</i><br>*** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i> | 2           |                                                                       |
| Тема 2.3<br>Метание гранаты      | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 5</b><br>Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега<br>** <i>демонстрация техники метания мяча с места</i><br>*** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>                                                               | 2           |                                                                       |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14          | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
| Тема 3.1<br>Футбол               | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 4           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 6.</b><br>Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*,** <i>передача мяча с места</i><br>*** <i>доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>                           | 2           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 7.</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>*,** <i>удар по воротам с места</i><br>*** <i>привитие судейских навыков</i>                                                                     | 2           |                                                                       |
| Тема 3.2<br>Баскетбол            | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 4           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 8.</b><br>Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*, ** <i>бросок в кольцо с места, с 2 м</i><br>*** <i>доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i>              | 2           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                                     | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов                                               | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                         | 4                                                                     |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 9.</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>*, ** передача мяча с места - 3м.<br>*** привитие судейских навыков                                                                                                                                                                  | 2                                                         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
| Тема 3.3<br>Волейбол                                                                                            | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6                                                         |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 10</b><br>Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*, ** нижняя подача с места<br>*** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».                                                                                                                          | 2                                                         |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 11</b><br>Освоение/совершенствование приемов техники подач (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)<br>** нижняя подача с места<br>*** доклад по правилам игры в волейбол                                                                                                                                               | 2                                                         |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>**прием мяча от стены<br>*** кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом                                                                                                                                                        | 2                                                         |                                                                       |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                                       |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Теоретические занятия - 4 ч<br>Практические занятия – 42ч |                                                                       |
| <b>Раздел 4. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Теоретическое занятие № 2.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                       |
|                                                                                                                 | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 2                                                         |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Теоретическое занятие № 3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                                           | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           | 4                                                                     |
|                                                                                                                       | <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>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</p>                                                                                                                  |             |                                                                       |
| Тема 4.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК | <p><b>Практическое занятие № 13.</b></p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                                                                       |
| Тема: 4.3<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»                   | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 14.</b></p> <p>Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p> <p><b>*(**)</b> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</p> <p><b>***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»</b></p> | 2           |                                                                       |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>18</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
| Тема 5.1<br>Техника лыжных ходов                                                                                      | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                       |
|                                                                                                                       | <p><b>Практическое занятие № 15</b></p> <p>Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах.</p> <p><i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i></p> <p><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p>                                                                                                                                                                                                               | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                       | <p><b>Практическое занятие № 16</b></p> <p>Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах.</p> <p><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                                     | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                       | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                                                                     |
|                                                                                                                 | <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Освоение техники бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах.<br><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                                                     | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 18</b> Освоение техники попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении.<br><i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Освоение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу<br><i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 20</b><br>Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности<br><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                           | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 21</b><br>Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке<br><i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                                   | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 22</b><br>Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.                                                                                                                                                         | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                 | <b>Практическое занятие № 23</b><br>Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени<br><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i><br><i>(***) привитие судейских навыков</i>                   | 2           |                                                                       |
| <b>Раздел 4. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b>   |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                                        | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                                                                     |
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>                   | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 24</b><br><b>Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности; № 2 направленной на снижение общей усталости</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                            | 2           |                                                                       |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Составления и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК</b> | <b>Практическое занятие № 25</b><br><b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b> | 2           |                                                                       |
| <b>Тема 4.6</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                         | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8           |                                                                       |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 26</b><br><b>Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                                                                                                               | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 27</b><br><b>Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                                                                                                                  | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 28</b> <b>Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                                                                                             | 2           |                                                                       |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 29</b><br><b>Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен</b><br><b>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                                                                                                 | 2           |                                                                       |
| Раздел 6. Гимнастика                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12          |                                                                       |
| <b>Тема 6.1</b><br><b>Основная гимнастика</b>                                                                      | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 30.</b><br><b>Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов</b><br><b>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</b>                                                                                                                                           | 2           |                                                                       |
| <b>Тема 6.2</b><br><b>Акробатика</b>                                                                               | <b>Практическое занятие № 31</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                        | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           | 4                                                                     |
|                                     | Освоение комплекса акробатических элементов; стойка на лопатках, мост, полушпагат, кувырки вперед-назад<br>*, ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию<br>*** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств». |             |                                                                       |
| Тема 6.3<br>Атлетическая гимнастика | <b>Практическое занятие № 32</b><br>Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом<br>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию                                                                                  | 2           |                                                                       |
| 6.4<br>Аэробная гимнастика          | <b>Практическое занятие № 33</b><br>Освоение техники комплекса упражнений аэробики; дифференцированный зачет.<br>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию                                                                  | 2           |                                                                       |
|                                     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                               | 72ч.        |                                                                       |
|                                     | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>                                                                                                                                                                                         |             |                                                                       |

\* подготовительная медицинская группа, \*\* специальная медицинская группа А, \*\*\* специальная группа Б (освобожденные)

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины. Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

##### **Технические средства обучения:**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, проектор, экран, музыкальный центр.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, медболы, секундомеры, весы напольные, гантели обрезиненные 1-3 кг, Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, биты, мячи для лапты, лестница координационная (12 ступеней) аптечка.

##### **Оборудованные открытые спортивные площадки**

Беговые дорожки, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, волейбольный, футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи, аптечка.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2. Основные источники**

###### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

###### **3.2.2. Дополнительная литература**

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

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

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

#### 4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

| Элементы учебной дисциплины<br>(разделы/ темы)                                     | Проверяемые результаты обучения<br>ОК, ПК, З, У, ЛР                         | Задания для оценки                                                                                                                                                                        | Виды оценки |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1 семестр                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                           |             |
| Тема 2.1<br>Бег                                                                    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 1</b><br>Выполнение техники бега на 100м                                                                                                                          | 2-5         |
| Тема 2.2<br>Прыжки                                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 4</b><br>Выполнение техники прыжка в длину с места.                                                                                                               | 2-5         |
| Тема 3.1<br>Футбол                                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 7</b><br>Выполнение штрафного удара                                                                                                                               | 2-5         |
| Тема 3.2<br>Баскетбол                                                              | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 9</b><br>Выполнение штрафного броска                                                                                                                              | 2-5         |
| Тема 3.3.<br>Волейбол                                                              | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 11</b><br>Выполнение техники приема мяча над собой                                                                                                                | 2-5         |
| 2 семестр                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                           |             |
| Тема: 4.2<br>Тесты ВФСГ ГТО                                                        | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 13</b><br>Выполнение техники теста ГТО на гибкость                                                                                                                | 2-5         |
| Тема 5.1<br>Техника лыжных ходов                                                   | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 16</b><br>Выполнение комплекса ОРУ на лыжах                                                                                                                       | 2-5         |
|                                                                                    |                                                                             | <b>Практическое занятие 19</b><br>Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом                                                                                      | 2-5         |
|                                                                                    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 22</b><br>Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем                                                                                                        | 2-5         |
| Тема 4.3<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 24</b><br>Выполнение комплекса упражнений произвольной гимнастики                                                                                                 | 2-5         |
| Тема 4.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 | <b>Практическое занятие 26</b><br>Выполнение комплекса упражнений на профилактику сутулости<br><b>Практическое занятие 29</b><br>Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикоза | 2-5         |

|                                        |                                                                                                                 |                                                                                          |     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Тема 6.3<br>Атлетическая<br>гимнастика | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br/>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51,<br/>ВД.01, 02 ПК 1.1, 2.1 ПК<br/>1.1, ПК 1.3, ПК 2.3</b> | <b>Практическое занятие 32</b><br>Выполнение комплекса упражнений<br>с собственным весом | 2-5 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|