

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

« 2 » марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебный предмет  
ОУП.12 Физическая культура

Специальность 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем

Квалификация выпускника – Техник по защите информации

Год набора – 2024

Курс       1       Семестр       1,2      

Дифференцированный зачет 2 сем

Общая трудоемкость учебного предмета 78 (академ. час)

Составитель Т.В. Титова, преподаватель,

Факультет среднего профессионального образования

ЦМК общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1551

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

09.02.2024 г. , протокол № 6

Заведующий кафедрой Письменова С.А. Письменова

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

Кирилюк Н.В. Кирилюк

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Казакова Т.А. Казакова

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Годосейчук А.А. Годосейчук

« 2 » марта 2024 г.

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12. Физическая культура является частью ППСЗ специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный предмет ОУП.12. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, проходит 1, 2 семестрах в объеме 78 академических часов.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- гражданского воспитания:
- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотического воспитания:
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания:
- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- трудового воспитания:
- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- экологического воспитания:
- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;
- ценности научного познания:
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Конкретизация и уточнение личностных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки достижения этих результатов представлены в рабочих программах предметов.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения ОПОП СПО отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- б) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
  - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
  - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
  - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
  - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
  - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
  - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
  - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- в) работа с информацией:
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
  - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
  - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
  - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:
- а) общение:
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
  - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
  - владеть различными способами общения и взаимодействия;
  - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
  - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
- б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### 3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

#### а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

#### в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

#### г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Конкретизация и уточнение метапредметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки достижения

этих результатов представлены в рабочих программах предметов.

#### Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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







занятие														
Итого		0.0	0.0	0.0	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1. Уроки

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	Урок 1. Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой. Урок 2. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Урок 3. Высокий старт из различных исходных упражнений. Урок 4. Игра - "Вороны и воробы". Обучение низкому старту по командам: на старт! внимание! марш! Проведение анкетирование по ФК.
2	Тема 1.2 Стартовый разгон	Урок 1. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в медленном и быстром темпе). Урок 2 Низкий старт и стартовый разгон с преследованием.
3	Тема 1.3 Финиширование	Урок 1. Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Урок 2. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Урок 3. Игры на реакцию. Урок 4. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров
4	Тема 1.4 Эстафетный бег	Урок 1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Урок 2. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
5	Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок 1. Комплекс ОРУ в парах. Урок 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. урок 3. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Урок 4. Общая физическая подготовка.
6	Раздел 2 Баскетбол	Урок 1. Инструктаж по техники ТБ на занятиях по

	Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	баскетболу. Урок 2.ОРУ в движении с мячами. Бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча.
7	Тема 2.2 Ведение мяча.	Урок 1.ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Урок 2.Держание и жонглирование мяча. Урок 3.Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и не ведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и не ведущей рукой. Урок 4.Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом
8	Тема 2.3 Ловля и передача мяча.	Урок 1.ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Урок 2.Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Урок 3. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Урок 4 Ловля и передача мяча при встречном движении.
9	Тема 2.4 Бросок мяча в кольцо.	Урок 1.ОРУ в парах. Урок 2.СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Урок 3 Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Урок 4. Учебная игра.
10	Тема 2.5 Учебная игра.	Урок 1.ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Урок 2. Учебная игра.
11	Раздел 3 Волейбол Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Урок 1.Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с

		остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Урок 2. Инструктаж по техники безопасности
12	Тема 3.2 Прием- передача мяча двумя руками сверху, снизу.	Урок 1.ОРУ на месте. Урок 2. Стойки и перемещения волейболиста. Урок 3. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке. Урок 4.ОФП. Подвижные игры.
13	Тема 3.3 Приема мяча после подачи.	Урок 1.Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Урок 2. Прием мяча по заданным зонам. Выполнение передачи на сетку. Учебная игра.
14	Тема 3.4 Подача мяча.	Урок 1.ОРУ с мячами. Урок 2.Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Урок 3.Нижняя подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Урок 4.Учебная игра.
15	Тема 3.5 Нападающий удар.	Урок 1.Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Урок 2.Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Урок 3.Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар в парах с приемом мяча, через сетку. Урок 4.Учебная игра.
16	Тема 3.6 Блокирование.	Урок 1.Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Урок 2. Одиночное и групповое блокирование после нападающего удара.
17	Тема 3.7 Учебная игра.	Урок 1.Правила игры в волейбол. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Тактика игры в волейбол: страховка, групповое блокирование, прием, розыгрыш мяча, нападающий удар, "скидка". Урок 2. Учебная игра.
18	Раздел 4 Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	Урок 1.Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Урок 2.Комплекс ОРУ на месте. Строевые приемы на месте: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и др.; размыкания и смыкания. ОФП.
19	Тема 4.1	Урок 1.ОРУ. Специальные беговые упражнения.

	Строевые упражнения.	Урок 2.Строевые приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
20	Тема 4.2 Общеразвивающее упражнения.	Урок 1.ОРУ в кругу; с гимнастическими снарядами: скамейки, мячи, степы. Урок 2.Специальные беговые упражнения. Урок 3.Основы методики проведения комплексов ОРУ. Урок 4. Круговая тренировка
21	Тема 4.3 Акробатические упражнения.	Урок 1.ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Урок 2.СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекаты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
22	Раздел 5 Легкая атлетика Тема 5.1 Спортивная ходьба.	Урок 1.Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Урок 2 Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
23	Тема 5.2 Бег по пересеченной местности.	Урок 1.ОРУ в движении. Урок 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Урок 3. Бег по пересеченной местности без препятствий. Урок 4.ОФП.
24	Тема 5.3 Кросс.	Урок 1.ОРУ в движении. Урок 2.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 (2000) метров на результат.
25	Тема 5.4 Специально- беговые и прыжковые упражнения.	Урок 1.ОРУ в движении. Урок 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед). Урок 3.многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. Урок 4. ОФП
26	Тема 5.5 Эстафетный бег.	Урок 1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Урок 2Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
27	Тема 6.1 Итогового занятия. зачетное	Урок 1.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Урок 2.Сдача контрольных нормативов.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Тема 3.4 Подача мяча	Разбор конкретных ситуаций	2
2	Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Тренинг	2

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: практические занятия с применением мультимедийных технологий.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень вопросов к зачёту по физической культуре

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
3. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
4. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
5. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Самоконтроль при занятии спортом.
9. Основные физические качества.
10. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
11. Понятие физического качества “сила”. Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по указанию пульса).
12. Что понимается под качеством “выносливость”? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
13. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?
14. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.
15. Основные правила игры в баскетбол.
16. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
17. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
18. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
19. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
20. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
21. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
22. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные

данные?

23. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.

24. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом?

Контрольные нормативы по физической культуре

Прыжок в длину с места на результат (в см.):

Для девушек: 170 - удовлетворительно, 180 - хорошо, 190 - отлично.

Для юношей: 190 - удовлетворительно, 200 - хорошо, 210 - отлично.

Бег 100 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 19,5 - удовлетворительно, 18,5 - хорошо, 17,5 - отлично.

Для юношей: 19,5 - удовлетворительно, 18,5 - хорошо, 17,5 - отлично.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):

Для девушек: 22 - удовлетворительно, 26 - хорошо, 28 - отлично.

Для юношей: 20 - удовлетворительно, 24 - хорошо, 26 - отлично.

Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):

Для девушек: 2 - удовлетворительно, 3 - хорошо, 4 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):

Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.

Нижняя прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 8,2 - удовлетворительно, 7,9 - хорошо, 7,7 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 7,7 - хорошо, 7,3 - отлично.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):

Для девушек: 16 - удовлетворительно, 19 - хорошо, 22 - отлично.

Для юношей: 22 - удовлетворительно, 22 - хорошо, 30 - отлично.

Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):

Для девушек: 10 - удовлетворительно, 15 - хорошо, 20 - отлично.

Для юношей: 6 - удовлетворительно, 11 - хорошо, 13 - отлично.

Бег 1500 (2000) метров на результат (мин.):

Для девушек 1500 метров: 9.00 - удовлетворительно, 8.30 - хорошо, 7.30 - отлично.

Для юношей 2000 метров: 8.20 - удовлетворительно, 9.00 - хорошо, 9.20 - отлично.

Учебная дисциплина изучается в 1,2 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 2-й семестр.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
Освоенные умения - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  Освоенные знания - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Анкетирование, зачетные вопросы, контрольные нормативы.
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля - 1 семестр Дифференцированный зачет – 2 семестр.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **а) литература**

#### **Основная литература**

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

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

#### **Дополнительная литература**

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

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543182>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

### **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

## **9. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - это спортивный, тренажерный и танцевальный залы..

Оборудование спортивного зала: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, скамья и палки гимнастические, скакалки, табло спортивное, комплект баскетбольных щитов, столы для настольного тенниса, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры для развития рук, гантели, гребной тренажер, сидячий тренажер для подтягивания, штанги, грифы для штанг.

Оборудование танцевального зала: комплект зеркал, степы гимнастические.