



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

**Центр среднего профессионального образования**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП СПО  
\_\_\_\_\_ Д.Р. Детюхин  
«15» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦСПО  
\_\_\_\_\_ Р.Э. Зитляев  
«15» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.01.10 «Физическая культура»**

специальность 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.01.10 «Физическая культура» для обучающихся специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «24» февраля 2025 г. № 138, с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы, а также на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, (с изменениями и дополнениями) и федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения от «18» мая 2023 г. №371, (с изменениями и дополнениями).

Составитель  
рабочей программы:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Э. А. Раифов, преподаватель

(ИОФ, должность)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «общеобразовательных дисциплин» от «15» апреля 2026 г., протокол № 7.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ А.А. Гафарова  
(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.01.10 «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.01.10 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «24» февраля 2025 г. № 138.

### 1.2. Цель и задачи изучения учебной дисциплины

#### *Цель учебной дисциплины:*

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### *Задачи учебной дисциплины:*

- формирование умения 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);
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины ОУД.01.10 «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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>- владеть современными технологиями укрепления и</li> </ul>	<p>В части трудового воспитания:</p> <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> </ul>

	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <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> <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>б) базовые исследовательские действия:</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> </ul>
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></p> <p>б) совместная деятельность:</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 действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <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><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при</li> </ul>

		<p>анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>уметь 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><i>В части физического воспитания:</i></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 и психическому здоровью;</li> </ul> <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с 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 приобретенный опыт;</li> </ul>

	<p>профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>	<p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>
<p>ПК 4.1. Осуществлять инсталляцию, настройку и обслуживание программного обеспечения компьютерных систем</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><i>В части физического воспитания:</i></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 и психическому здоровью</li> </ul> <p><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей</li> </ul> <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> </ul>

		- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Семестр	Общее кол-во часов	Контактные часы					СР	Конс.	Форма контроля (время контроля)
		Всего	Лек.	Практ. зан.	Се м. зан.	Лаб. зан.			
1	30	30	8	22				За	
2	42	42		42				За	
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>				<b>За(2)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		12/4	
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Тематический план лекций</b> 1. 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. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Тематический план лекций</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		

	<p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><i>Тематический план лекций</i></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>		
<p><b>Тема 1.4.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2/2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><i>Тематический план лекций</i></p> <p>1. 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>2. 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. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования.</p>		
<p><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></p>		<p><b>4/4</b></p>	
<p><b>Тема 1.5.</b> <b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2/2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1</p>

<b>в режиме трудового дня</b>	<i>Тематический план лекций</i> 1. 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.		
<b>Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Тематический план практических занятий</i> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. 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.	<b>2/2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>56/16</b>	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>16/16</b>	
<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Тематический план практических занятий</i> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	<b>2/2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
<b>Тема 2.2. Составление и проведение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<i>Тематический план практических занятий</i> 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2/2	ОК 01, ОК 04, ПК 4.1
	<i>Тематический план практических занятий</i> 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	<i>Тематический план практических занятий</i> 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8/8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	<i>Тематический план практических занятий</i> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
Промежуточная аттестация – зачет		2	
<b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>			
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

<b>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>			ОК 08	
	<i>Тематический план практических занятий</i> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств			
<b>Гимнастика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 2.7 (1). Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Тематический план практических занятий</i> 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.7 (2). Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Тематический план практических занятий</i> 15. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 16. Совершенствование акробатических элементов. 17. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой		

	стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
<b>Тема 2.7 (3). Атлетическая гимнастика</b>	<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Тематический план практических занятий</i> 18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. 19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
<b>Тема 2.7 (4). Самбо</b>	<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Тематический план практических занятий</i> 21. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. 22. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. 23. Силовые упражнения и единоборство в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.			
<b>Спортивные игры</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 2.8 (1). Волейбол</b>	<b>Основное содержание</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Тематический план практических занятий</i> 24-25. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в			

	<p>сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>26. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>		
<b>Тема 2.8 (2). Бадминтон</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>28. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.</p> <p>29. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.</p>		
<b>Тема 2.8 (3) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>31. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.</p> <p>Развитие физических способностей средствами игры.</p> <p>32. Шахматы</p>		
<b>Тема 2.9. Легкая атлетика</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>33. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>34. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>35-37. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))).</p> <p>38. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).</p> <p>39. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>40. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>41. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г</p>		

	(юноши). 42-43. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **2.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (учебным планом не предусмотрено)**

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья), рабочим местом преподавателя, интерактивной панелью с возможностью подключения ноутбука/компьютера и мультимедийного оборудования и беспроводным доступом к сети Интернет, помещения для занятий спортом (спортивный зал, тренажерный зал), оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения, наглядными пособиями (схемами, плакатами) для проведения занятий всех видов, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

#### **3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания**

1. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791> (дата обращения: 23.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-52854-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460760> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Касмакова, Л. Е. Основы коррекционной психологии : учебное пособие для спо / Л. Е. Касмакова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-507-51871-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460586> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ходасевич, Л. С. Основы патологии. Частная патология : учебное пособие для спо / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 390 с. — ISBN 978-5-507-51873-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460583> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для спо / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-

Петербург : Лань, 2025. — 162 с. — ISBN 978-5-507-51830-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460571> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Сидоренко, А. С. Физическая культура. Основы безопасного проведения студентами самостоятельных занятий при подготовке к сдаче нормативов ГТО : учебное пособие для спо / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 182 с. — ISBN 978-5-507-52084-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/468962> (дата обращения: 09.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

**Изучение дисциплины заканчивается зачет.**

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с; Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, темы: 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, темы: 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ПК 4.1. Осуществлять установку, настройку и обслуживание	П-о/с	Устный и письменный опрос (теоретического материала

программного обеспечения компьютерных систем		дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
--	--	---

**Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

По учебной дисциплине ОУД.01.10 «Физическая культура» итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт.

Зачет выставляется во время последнего практического занятия (2ч.) при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов и сдаче дополнительных нормативов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации.

***Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации обучающегося***

Уровень формирования компетенции	Оценка по пятибалльной шкале для зачёта	
	Высокий Достаточный Базовый	зачтено
Компетенция не сформирована	не зачтено	