

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

Приказ № 175-084 от «24» мая 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

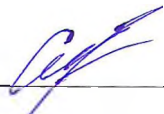
Форма обучения

очная

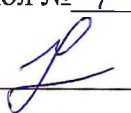
2024

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.05.2022 г. № 362.

Разработчик:  
преподаватель

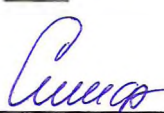
 Т.Н. Сергеевко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 7 от «20» 05 2024 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 7 от «23» мая 2024 г.

Председатель методического совета  
техникума

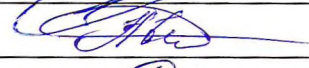
 П.А. Стифеева

Согласовано:

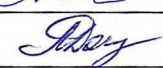
Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.В. Чаплыгина

Старший методист / методист

 Л.М. Дошук

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....              | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....                 | 5  |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....           | 19 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоений учебной дисциплины..... | 21 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, входящей в состав укрупненной группы специальностей 9.00.00 Информатика и вычислительная техника, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Минпросвещения России от 25.05.2022 N 362.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

умения:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>162</b>    |
| из них в форме практической подготовки                    | 150           |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>                   | <b>162</b>    |
| в том числе:                                              |               |
| теоретические занятия                                     | 12            |
| практические занятия                                      | 150           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                             | <b>–</b>      |
| <b>Итоговая аттестация</b>                                |               |
| зачет                                                     | 2             |
| зачет                                                     | 2             |
| зачет                                                     | 2             |
| зачет                                                     | 2             |
| зачет                                                     | 2             |
| дифференцированный зачет                                  | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                                                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                             | Объем в часах | В том числе практическая подготовка | Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |               |                                     |                                                                             |
| <b>Раздел 1. Методико-практические занятия физической культурой</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                        |               |                                     |                                                                             |
| <b>Тема 1.1</b><br>Выполнение упражнений и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | <b>Практическое занятие №1.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 2             | 2                                   | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1.                                                       |
|                                                                                                                                                         | <b>Практическое занятие №2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                  | 2             | 2                                   |                                                                             |
| <b>Тема 1.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                  | <b>Практическое занятие №3.</b> Освоение техники тестовых упражнений комплекса ГТО                                                                                     | 2             | 2                                   | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1.                                                       |
|                                                                                                                                                         | <b>Практическое занятие №4.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                          | 2             | 2                                   |                                                                             |
| <b>Тема 1.3</b><br>Осуществление самоконтроля за                                                                                                        | <b>Практическое занятие №5.</b> Освоение практического применения методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития                            | 2             | 2                                   | ОК02, ОК06<br>ПК 3.1.                                                       |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------|
| индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | <b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью                                                                                                                                                                     | 2 | 2 |                       |
| <b>Тема 1.4</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                         | <b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                             | <b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью             | 2 | 2 |                       |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                              | <b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности                                               | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                             | <b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания                                                                                                                                                                                       | 2 | 2 |                       |
| <b>Тема 1.6</b><br>Основная гимнастика                                                                                      | <b>Практическое занятие №11.</b> Выполнение строевых упражнений, Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания                                                                                                                                                       | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                             | <b>Практическое занятие №12.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые                                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |                       |
|                                                                                                                             | <b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений на снарядах и тренажерах                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2 |                       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------|
|                                            | <b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 |                       |
| <b>Тема 1.7</b><br>Спортивная гимнастика   | <b>Практическое занятие №15.</b> Выполнение упражнений                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                            | <b>Девушки</b><br>Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.                                                                                                       | <b>Юноши</b><br>Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |   |   |                       |
|                                            | <b>Практическое занятие №16.</b> Выполнение упражнений                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 |                       |
|                                            | <b>Девушки</b><br>Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                                                               | <b>Юноши</b><br>Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |   |   |                       |
| <b>Зачет</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | — |                       |
| <b>4 семестр</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |                       |
| <b>Тема 1.8</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Практическое занятие №17.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                            | <b>Практическое занятие №18.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах |                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 |                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |                       |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------|
|                              | <b>Практическое занятие №19.</b> Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №20.</b> Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №21.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |                       |
| <b>Тема 1.9</b><br>Баскетбол | <b>Практическое занятие №23.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                              | <b>Практическое занятие №24.</b> Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №25.</b> Выполнение подвижных игр и эстафеты с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №26.</b> Освоение и усовершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №27.</b> Освоение и усовершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №28.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2 |                       |
|                              | <b>Практическое занятие №29.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |   |                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|------------------------|
| <b>Тема 1.10</b><br>Волейбол | <b>Практическое занятие №30.</b> Освоение 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 сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                      | 2        | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1.  |
|                              | <b>Практическое занятие №31.</b> Освоение тактик игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения                                                                                                                                                                                                                          | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №32.</b> Выполнение подвижных игр и эстафет с элементами волейбола                                                                                                                                                                                                                                   | 2        | 2 |                        |
| <b>Тема 1.11</b><br>Теннис   | <b>Практическое занятие №33.</b> Освоение техник выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.                                                                                   | 2        | 2 | ОК02, ОК06,<br>ПК 3.1. |
|                              | <b>Практическое занятие №34.</b> Выполнение технических элементов: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №35.</b> Освоение тактики игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения                                                                                                                                                                                                                           | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №36.</b> Освоение правил игры в теннис. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №37.</b> Выполнение подвижных игр и эстафет с элементами тенниса                                                                                                                                                                                                                                     | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №38.</b> Освоение и усовершенствование тактики игры в теннис                                                                                                                                                                                                                                         | 2        | 2 |                        |
|                              | <b>Практическое занятие №39.</b> Освоение и усовершенствование тактики игры в теннис, тактика защиты, тактика нападения                                                                                                                                                                                                      | 2        | 2 |                        |
| <b>Зачет</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | — |                        |

| 5 семестр                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------|--|
| <b>Тема 1.12</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                             | <b>Практическое занятие №40.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                 | 2 | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |  |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие №41.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                  | 2 | 2 |                       |  |
| <b>Тема 1.13</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                       | <b>Практическое занятие №42.</b> Выполнение упражнений комплексов ГТО                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 | ОК06<br>ПК 3.1.       |  |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие №43</b> Выполнение упражнений и комплексов для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 |                       |  |
| <b>Тема 1.14</b><br>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | <b>Практическое занятие №44.</b> Выполнение самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | ОК06<br>ПК 3.1.       |  |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие №45.</b> Выполнение самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью                                                                                                                                                                     | 2 | 2 |                       |  |
| <b>Тема 1.15</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                          | <b>Практическое занятие №46.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | 2 | 2 | ОК06<br>ПК 3.1.       |  |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |   |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------------------|
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №47.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                                                                                                                         | 2        | 2 |                       |
| <b>Зачет</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> | — |                       |
| <b>6 семестр</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |   |                       |
| <b>Тема 1.16</b><br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <b>Практическое занятие №48.</b> Выполнение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения                                                                                                                                                                                                           | 2        | 2 | ОК06<br>ПК 3.1.       |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №49.</b> Освоение характеристики нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        | 2 |                       |
| <b>Тема 1.17</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья              | <b>Практическое занятие №50.</b> Освоение современного представления 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.) | 2        | 2 | ОК02, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №51.</b> Освоение особенностей организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                    | 2        | 2 |                       |
| <b>Тема 1.18</b><br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой   | <b>Практическое занятие №52.</b> Освоение формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                    | 2        | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №53.</b> Выполнение упражнений различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).                                                                                                                                                                                 | 2        | 2 |                       |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------------------|
|                                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №54.</b> Освоение нагрузки и факторов регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                       | 2        | 2 |                       |
| <b>Тема 1.19</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                    | <b>Практическое занятие №55.</b> Освоение правил здорового образа жизни и профессиональной деятельности; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья | 2        | 2 | ОК02, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №56.</b> Освоение форм организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления                                               | 2        | 2 |                       |
|                                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №57.</b> Освоение профилактик профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда                                                                                                      | 2        | 2 |                       |
| <b>Тема 1.20</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | <b>Практическое занятие №58.</b> Освоение понятий «профессионально-прикладная физическая подготовка». Система упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки                                                                     | 2        | 2 |                       |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | – |                       |
| <b>7 семестр</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |                       |
| <b>Тема 1.21</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Практическое занятие №59.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.                                                                                | 2        | 2 | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №60.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                 | 2        | 2 |                       |
| <b>Тема 1.22</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и                                                 | <b>Практическое занятие №61.</b> Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО                                                                                                                                                                          | 2        | 2 | ОК06<br>ПК 3.1.       |
|                                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №62.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                                         | 2        | 2 |                       |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |          |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------|
| требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |          |                       |
| <b>Тема 1.23</b><br>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | <b>Практическое занятие №63.</b> Освоение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития                                                                                                                                                             | 2        | 2        | ОК06<br>ПК 3.1.       |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие №64.</b> Освоение выполнений практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью                                                                                                                            | 2        | 2        |                       |
| <b>Тема 1.24</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                          | <b>Практическое занятие №65.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | 2        | 2        | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие №66.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью             | 2        | 2        |                       |
| <b>Тема 1.25</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                                               | <b>Практическое занятие №67.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности                                               | 2        | 2        | ОК04, ОК06<br>ПК 3.1. |
| <b>Тема 1.26</b><br>Атлетическая гимнастика                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №68.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела                                                                                                                                                                                    | 2        | 2        |                       |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b> | <b>2</b> |                       |

| 8 семестр                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |            |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------|
| <b>Тема 1.27</b><br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <b>Практическое занятие №69.</b> Выполнение упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения                                                                                                                                                                                                | 2          | 2          | OK06<br>ПК 3.1.        |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №70.</b> Освоение характеристики нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | 2          |                        |
| <b>Тема 1.28</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья              | <b>Практическое занятие №71.</b> Освоение современного представления 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.) | 2          | 2          | OK02, OK06<br>ПК 3.1.  |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №72.</b> Освоение особенностей организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                    | 2          | 2          |                        |
| <b>Тема 1.29</b><br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой   | <b>Практическое занятие №73.</b> Освоение формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                    | 2          | 2          | OK04, OK06,<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №74.</b> Выполнение упражнений различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).                                                                                                                                                                                 | 2          | 2          |                        |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №75.</b> Освоение особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | 2          |                        |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>   | —          |                        |
| <b>Всего</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>162</b> | <b>150</b> |                        |

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебного предмета в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных, комплект медболов.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд.,

испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: [http://www.gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценки                                                              | Методы оценки                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>знания:</b><br>31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>32 – основы здорового образа жизни                                                                                                                                    | Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов) | дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия                                                                                   |
| <b>умения:</b><br>У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов) | дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей |