

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.07.2024  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**специалист по информационным системам**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2024 г.

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.09 Физическая культура**

*название дисциплины*

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)"

Программа учебной дисциплины разработана на основе «Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций» (УТВЕРЖДЕНО на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол №14 от 30.11.2022)

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура входит в цикл Общеобразовательной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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.

Программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов :

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее

всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

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

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен 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).

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 72 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

| Вид учебной работы                                               | Всего,<br>ак. ч. | Семестр(-ы) |     |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----|---|---|---|---|
|                                                                  |                  | 1           | 2   |   |   |   |   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 72               | 34          | 38  |   |   |   |   |
| в том числе:                                                     | -                | -           | -   | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено)                                      | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| лабораторные занятия (если предусмотрено)                        | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| практические занятия (если предусмотрено)                        | 72               | 34          | 38  |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| в том числе:                                                     | -                | -           | -   | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| Часов на контроль:                                               | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -                | К           | ЗаО |   |   |   |   |
| Общая трудоемкость час                                           | 72               | 34          | 38  |   |   |   |   |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |              |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>           |              |
| Современное состояние физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пр                  | 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.                                                                                                                                                                                                                              |                     |              |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр                  | 1            |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |              |
| Здоровье и здоровый образ жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр                  | 1            |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.                                                                                                                                                                                                           |                     |              |
| Влияние двигательной активности на здоровье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пр                  | 1            |
| Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |              |
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пр                  | 1            |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(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.).                                                                                                                                                                 |                     |              |
| Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пр                  | 1            |
| Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пр                  | 1            |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.<br>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. |                     |              |
| Основные принципы построения самостоятельных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пр                  | 1            |
| Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пр                  | 1            |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление программы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Группа труда. Подбор физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр        | 1 |
| Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |   |
| Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пр        | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.                                                                                                                                                                                                 |           |   |
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Пр        | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
| Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пр        | 2 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Пр        | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пр        | 2 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
| Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пр        | 4 |
| Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  |   |
| Основная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Пр        | 2 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |           |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Акробатика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пр        | 2 |
| <p>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».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <p>Девушки</p> <p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p>Юноши</p> <p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> |           |   |
| Аэробика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пр        | 2 |
| <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| Атлетическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Пр        | 2 |
| <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p>Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>22</b> |   |
| Футбол. Техника безопасности Правила игры и методика судейства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пр        | 2 |
| <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр        | 2 |
| Баскетбол. Техника безопасности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пр        | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| Волейбол. Техника безопасности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр        | 2 |
| 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 нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                     |           |   |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 2 |
| Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Пр        | 2 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пр        | 2 |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. |           |   |
| <b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>14</b> |   |
| Лёгкая атлетика. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Пр        | 1 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр        | 1 |
| Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Пр        | 2 |
| Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
| Совершенствование техники эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пр        | 2 |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пр        | 2 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Пр        | 2 |
| Совершенствование техники метания гранаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пр        | 2 |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пр        | 2 |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
| <b>Зачёт</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  |   |
| Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пр        | 2 |

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения,

приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| <b>Тип аудитории</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Оснащение аудитории<br/>Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы<br/>для освоения дисциплины (при необходимости)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                         | Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                                                |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>(Компьютерный класс) | Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                                          | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SSD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                             |
| Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий ))                                                                                                                                     | Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.                                                                                                                                                                                     |
| ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)                                                                                                                                                                              | Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)                                 |

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023. - 272 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=432682>

*Дополнительные источники:*

6. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие. - Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018. - 336 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>
7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
8. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
9. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для СПО. - Москва: Академия, 2018. - 313 с. - Текст : электронный. - URL:

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:
  - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
  - Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
  - ЭБС Znanium <https://znanium.ru>
2. Базы данных и поисковые системы:
  - Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

### *Методические материалы для обучающихся*

Формирование содержания учебной дисциплины осуществляется на основе следующих принципов:

- учет возрастных особенностей обучающихся,
- практическая направленность обучения;
- дифференцированный и индивидуальный подход
- формирование знаний, которые обеспечат обучающимся колледжа успешную адаптацию к профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:

- сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
- способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- приобщить студента к творческой деятельности;
- проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.

При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания:<br>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций. |
| Умения:<br>- 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование                                                                                                   |
| Практический опыт:<br>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности<br>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.                                                                                                                                       |

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5. Перечень компетенций

| Шифр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Результаты (компетенции)<br>Основные показатели результатов подготовки                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 08.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</b> |
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОК 04.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</b>                                                                                                                        |
| Знать:<br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| Уметь:<br>организовывать работу коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОК 01.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</b>                                                                                     |
| Знать:<br>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;<br>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;<br>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>методы работы в профессиональной и смежных сферах;<br>структуру плана для решения задач;<br>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |
| Уметь:<br>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;<br>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br>определять этапы решения задачи;<br>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>составлять план действия;<br>определять необходимые ресурсы;<br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;<br>реализовывать составленный план;<br>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). |                                                                                                                                                                                               |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

| Показатель                                     | Критерий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.                                                                                                                                                                                          |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы                             |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).