

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Усынин Максим Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.04.2025 00:24:49

Уникальный программный ключ:

f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Направленность (профиль): Организация кредитных и расчетных банковских операций

Квалификация выпускника: Специалист банковского дела

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Форма обучения: Очная

Год набора: 2025

Челябинск 2025

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ 23 ноября 2022 г. № 1014), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 14 ноября 2023 г. № 856, профиля получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Автор-составитель: Абрамовских Н.А., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 09 от 28.04.2025 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии

и гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

## **Содержание**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина СОО.01.07 Физическая культура является базовой учебной дисциплиной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 38.02.07 Банковское дело.

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

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание рабочей программы по общеобразовательной учебной дисциплине СОО.07 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.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, ОК 08.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>	
	<b>Общие</b>	<b>Дисциплинарные</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически прогнозировать условия;</li> <li>- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том</li> </ul>

	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды;</li> <li>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>

	<p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> </ul> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

***Личностные результаты реализации программы воспитания***

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	<b>ЛР 1</b>
Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	<b>ЛР 4</b>
Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 13</b>
Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)	<b>ЛР 16</b>
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)	<b>ЛР 17</b>

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося –78 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –78 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	Разделение по семестрам	
		1 семестр	2 семестр
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>78</b>	34	46
в том числе:			
<b>1. Основное содержание</b>	<b>78</b>	32	44
в том числе:			
теоретическое обучение	4	2	2
практические занятия:	74	30	44
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	-	-	-
в том числе:	-	-	-
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия:	-	-	-
индивидуальный проект (да/нет)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>	-	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции, личностные результаты реализации программы воспитания
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>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</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 17

	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 5. Физические качества, средства их совершенствования	<b>4</b> <b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08 LR 1, LR 2, LR 16, LR 17
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	<b>2</b> <b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08 LR 1, LR 2, LR 16, LR 13, LR 17
<b>Тема 1.5 Профессионально-</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b>	<b>2</b> <b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08

<b>прикладная физическая подготовка</b>	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 17
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 04, ОК 8 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 2.4. Составление и проведение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b>	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 13, ЛР 17
<b>Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 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 (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	<b>8</b> 8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	<b>4</b> 4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 17
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой	-	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 16, ЛР 17

	<p>Понятие «健康发展» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## **Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

### **2.6. Гимнастика**

<b>Тема 2.6.1 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
	<b>Практические занятия:</b>  Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
<b>Тема 2.6.2 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
	<b>Практические занятия:</b>  Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание	

	на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок	рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, сосок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, сосок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.6.3 Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 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.).	<b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08  LR 1, LR 2, LR 13, LR 16, LR 17	
<b>Тема 2.6.4 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	<b>6</b>	OK 01, OK 04, OK 08  LR 1, LR 2, LR 13, LR 16, LR 17	
<b>2.7. Спортивные игры</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 2.7.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>		

	<b>Практические занятия:</b> 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. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	8	OK 01, OK 04, OK 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 2.7.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование 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 зритльному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
<b>Тема 2.7.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	OK 01, OK 04, OK 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
<b>Тема 2.7.4 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		

	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега: средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	<b>4</b> 4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Тема 2.9 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	<b>4</b> 4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация по</b>	Зачет с оценкой	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08

			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### 2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1. Краткая характеристика перенесенного заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

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

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура требует наличия спортивного зала, бассейна, тренажерного зала, стадиона широкого профиля с полосой препятствий.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.3648-20).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал № 124	<p><b>Спортивный зал № 124</b></p> <p>Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для бадминтона Воланы бадминтонные Утяжелители Насос Эстафетные палочки Шкафы для огнетушителей Кубики для челночного бега Гимнастические палочки Ворота мини-футбольные (гандбольные) <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b> Световые маяки на дверях спортзала Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля</p>
2.	Плавательный бассейн № 108	<p><b>Плавательный бассейн № 108</b></p> <p><b>Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:</b></p> <p>Плавательный бассейн размером 25x12. Наличие специальных помещений в бассейне:            - душевые для девушек;            - душевые для юношей;            - сауна;</p>

		<p>- раздевалки для девушек;  - раздевалки для юношей.</p> <p>Оборудование:</p> <p>Спасательная вышка  Спасательные круги  Плавательные доски  Детские надувные круги  Нарукавники  Спасательные шесты  Пылесос  Лавки  Корзина для инвентаря</p>
3.	<b>Тренажерный зал №308а</b>	<p>Тренажер на различные группы мышц  Тренажер старт-жим  Стойка для приседания со штангой  Гантели различной массы  Беговая дорожка  Зеркала</p>
4.	<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b>	<p>Открытая площадка для игровых видов спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ поле для игры в мини-футбол;</li> <li>▪ площадка для игры в волейбол;</li> <li>▪ площадка для занятий фитнесом;</li> </ul> <p>Беговая дорожка - 200 м  Полоса препятствий (земляное основание – отсев):  препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской»,  «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с  двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания  гранат»  Брусья Габаритные  Турники разноуровневые</p>
5.	<b>Библиотека. Читальный зал № 122</b>	<p><b>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</b></p> <p>Автоматизированные рабочие места библиотекарей  Автоматизированные рабочие места для читателей  Принтер  Сканер  Стеллажи для книг  Кафедра  Выставочный стеллаж  Каталожный шкаф  Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)  Стенд информационный  <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b>  Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ  Линза Френеля  Специальная парты для лиц с нарушениями опорно-двигательного  аппарата  Клавиатура с нанесением шрифта Брайля  Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ  Световые маяки на дверях библиотеки  Тактильные указатели направления движения  Тактильные указатели выхода из помещения  Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения  Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом  Брайля  Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в  электронную информационно-образовательную среду МИДиС,  выходом в информационно-коммуникационную сеть  «Интернет».</p>

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

#### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

##### *Печатные издания*

1.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник, базовый уровень / В.И.Лях. - Москва: Просвещение, 2023. - 271с.: ил.

##### *Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967> (дата обращения: 21.04.2025)

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

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы: учебник / Т.П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 181 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568460> (дата обращения: 21.04.2025).
2. Письменский, И.А. Физическая культура: 10—11 классы: учебник/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2025. — 396 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568406> (дата обращения: 21.04.2025).

#### **3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

##### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Библиотека ЦОК [сайт]. — URL: <https://m.edsoo.ru/7f41c418>;
2. Министерство просвещения Российской Федерации [сайт]. — URL: <https://edu.gov.ru/>;
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [сайт]. — URL: <http://window.edu.ru/>;
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [сайт]. — URL: <http://school-collection.edu.ru/>;

##### **Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

1. Гарант аэро: информационно-правовой портал [сайт]. — URL: <http://www.garant.ru>.
2. КонсультантПлюс: информационно-правовой портал [сайт]. — URL: <https://www.consultant.ru>.
3. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [сайт]. — URL: <http://elibrary.ru>

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

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
OK 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 P 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	наблюдение за выполнением упражнений; наблюдение за выполнением практического задания; заполнение дневника самоконтроля;
OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 P 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	составление комплекса упражнений разной направленности;
OK 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 P 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	демонстрация комплекса ОРУ; сдача контрольных нормативов; сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)