

Приложение ППССЗ по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование 2024-2025 уч.г.:  
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД, 09 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОУД. 09 Физическая культура**

**для специальности**  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
(Специалист по информационным системам)

г. Алексеевка  
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547, с учетом профессионального стандарта «Специалист по информационным системам», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июля 2023 года № 586н.

---

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 9    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 22   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 26   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД. 09 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

#### 1.2.1. Цели 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.

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

| Планируемые результаты освоения дисциплины  |  |
|---|--|
| Общие <sup>1</sup>  | Дисциплинарные <sup>2</sup>  |
| <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br><b>Овладение универсальными учебными</b> | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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 числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</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> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></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> </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> <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> |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <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 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> |
|--|--|

Общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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

Профессионально-ориентированное содержание прослеживается через интеграцию ОУД. 09 Физическая культура и ОУД. 10 Основы безопасности и защиты Родины

### **1.2.3. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой

родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося – 72 часа, из них в форме практической подготовки – 20 часов; в том числе практических занятий - 72 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 72                 |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>                      | 72                 |
| <b>Из них в форме практической подготовки<br/>Профессионально-ориентированное содержание</b> | 20                 |
| <b>в том числе:</b>  |                    |
| практические занятия   | 72                 |
| лекционные занятия   | -                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>                    |                    |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа | Объем часов  | Общие (ОК) и личностные результаты (ЛР), формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1   | 2  | 3  | 4  |
| <b>Раздел 1.</b>  |  | <b>72</b>  |  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |  |  |
| Тема 1.1. Подбор упражнений, составление проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1  | Содержание учебного материала, в том числе в форме <u>практической подготовки</u><br><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз для профессиональной деятельности, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 9   |
|   |  | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для профессиональной деятельности специалиста по информационным  |  |
|   |  |  |  |
|   |  |  |  |
|   |  | 8  |  |
|   |  | 2/2  |  |
|   |  | 1/1  |  |
|   |  | 1/1  |  |
|   |  | 1  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | системам  |  |  |
| <b>Тема 1.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                      | 2 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><b>Практические занятия</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК  | <b>2/0</b><br><br><b>1</b><br><br><b>1</b>     | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 9<br><br><br>ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 9 |
|  | 3 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><b>Практические занятия</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для профессиональной деятельности<br>6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки | <b>2/2</b><br><br><b>1/1</b><br><br><b>1/1</b> |  |
| <b>Тема 1.3.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- | 4 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки  | <b>2/2</b>                                     |  |

|   |          |  |                       |   |
|---|----------|--|-----------------------|---|
| <p>ориентированных задач</p> <p><b>Тема 1.4.</b><br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>                     |          | <p><b>Практические занятия</b>, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b></p> <p>7. Характеристика профессиональной: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>8. Освоение комплексов упражнений для производственной г</p>  | <p>1/1</p> <p>1/1</p> | <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 9</p>             |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p> <p>Тема 2.1. Бег, кроссовая подготовка</p> | <p>1</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> <p>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Кроссовый бег (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p> | <p>64</p> <p>24</p>   |   |
|   |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p>   | <p>10/2</p>           | <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 5, ЛР 2, ЛР 9</p> |
|   |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p>   |                       |   |

|   |   |   |     |  |
|---|---|---|-----|--|
|   |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Совершенствование техники (кроссового бега <sup>3</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  | 1   |  |
|   |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)   |     |  |
| Тема 2.2. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «ножницы» | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Прыжок в длину с места и с разбега Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега<br>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы». |     |  |
|   |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега   | 8/2 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 9 |
|   |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки.<br>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.  |     |  |
| Тема 2.3. Метание гранаты   | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие.<br>Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.   |     |  |

|   |          |   |                   |   |
|---|----------|---|-------------------|---|
|   |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br/>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br/>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br/>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>   | <b>8/0</b>        | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 1, ЛР 2,<br>ЛР 9 |
| <p><b>Раздел 3. Гимнастика.</b><br/><b>Основная гимнастика</b></p> <p>Тема 3.1. Строевые упражнения</p> | <b>1</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки<br/>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p> |                   |   |
|   |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br/>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>  | <b>10<br/>1/1</b> | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8, ЛР 1,<br>ЛР 2, ЛР 9    |
| <p>Тема 3.2.<br/>Общеразвивающие упражнения</p>   | <b>1</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки<br/>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции</p>  |                   |   |

|                      |   |   |     |  |
|----------------------|---|---|-----|--|
|                      |   | нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки).  |     |  |
|                      |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  | 2/2 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
|                      |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки<br><b>Самостоятельная работа</b><br>ОРУ без предметов<br>Развитие физических качеств                  |     |  |
| Тема 3.3. Акробатика | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат. |     |  |
|                      |   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>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».  | 1/0 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |

|   | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br/>Совершенствование акробатических элементов</p>   |         |       |   |   |  |  |   |
|---|---|---------|-------|---|---|--|--|---|
|   | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br/>Освоение и совершенствование акробатической комбинации<br/>(последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>   |         |       |   |   |  |  |   |
|   | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="582 422 1086 462">Девушки</th> <th data-bbox="1097 422 1590 462">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="582 462 1086 965"> <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> </td> <td data-bbox="1097 462 1590 965"> <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> </td> </tr> </tbody> </table> | Девушки | Юноши | <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>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> |  |  | <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br/>ОК 4, ОК 8,<br/>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9</p> |
| Девушки   | Юноши   |         |       |   |   |  |  |   |
| <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>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>   |         |       |   |   |  |  |   |
| <p>Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика</p>  | <p><b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки<br/>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br/>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием из 26—30 движений</p>   |         |       |   |   |  |  |   |



|  |          |   |            |  |
|--|----------|---|------------|--|
|  |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)</p> <p>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</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> | <b>5/4</b> | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| Тема 3.5. Дыхательная гимнастика   | <b>1</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p>  |            |  |
|  |          | <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p>   | <b>1/1</b> | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 9       |
| <p><b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b></p> <p>Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах</p> | <b>1</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Совершенствование техники передвижения. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p>  | <b>8</b>   |  |

|                                      |   |   |     |   |
|--------------------------------------|---|---|-----|---|
|                                      |   | <b>Лабораторная работа</b>  | *   |   |
|                                      |   | <b>Практическая работа</b><br>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  | 4/2 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8, ПК 5.4<br>ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9 |
| Тема 4.2. Способы подъемов и спусков | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Совершенствование техники подъемов:скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей |     |   |
|                                      |   | <b>Лабораторная работа</b>  | *   |   |
|                                      |   | <b>Практическая работа</b><br>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».   | 2/0 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8, ЛР 2,<br>ЛР 9              |
|                                      |   | <b>Лабораторная работа</b>  | *   |   |
|                                      |   | <b>Практическая работа</b><br>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах,  | 2/0 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 9              |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов |  |   | *  |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>                    | <b>1</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> в том числе в форме практической подготовки.<br>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 падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |   |  |
| Тема 5.1. Перемещения, передачи, подачи мяча |  | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча,<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой  | <b>12/0</b><br><b>2/0</b><br><b>2/0</b> | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| Тема 5.2. Нападающий удар                    |  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Ритмическая гимнастика  | <b>1</b>                                | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| Тема 5.3. Тактика нападения и защиты         |  | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар  | <b>2/0</b>                              | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| Тема 5.4. Учебная игра                       |  | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   | <b>2/0</b>                              | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  | <b>4/0</b>                                    |  |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b><br>Техника игры.<br>Нападение и защита | <b>Содержание учебного материала</b> в том числе в форме практической подготовки.<br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:<br>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. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |   |  |
| Тема 6.1. Ловля и передачи мяча, ведение мяча                     | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:<br>перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:<br>ловля и передача мяча с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.  | <b>10</b><br><br><b>2/0</b><br><br><b>2/0</b> | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |

|   |  |              |  |
|---|--|--------------|--|
| Тема 6.2. Броски мяча в кольцо  | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:<br>броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча   | <b>2/0</b>   | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| Тема 6.3. Приемы тактики защиты и нападения<br>Тема 6.4. Учебная игра | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br><br>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | <b>4/0</b>   | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 4, ОК 8,<br>ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b>                         | <b>Дифференцированный зачет</b>  |              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>72/20</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион;
- место для стрельбы

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **Технические средства обучения:**

- аудио и видео аппаратура

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

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

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура:: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы / В.И.Лях - Москва : Просвещение, 2024 – 287, [1] с : ил. – (Учебник СПО

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп.–М.: Просвещение, 2019. – 271 с
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

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

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей



**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

<http://moodle.alcollege.ru/>

## Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Тип оценочных мероприятий   |
|--|---|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>-составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| физической подготовленности | - выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
|-----------------------------|--|

### **Примерные темы рефератов, докладов и сообщений**

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.

1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации

Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.

1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания
2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся
4. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека

Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  
(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)
2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность

Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.

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. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля

#### Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня

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