

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сафонов Евгений Николаевич
Должность: И. о. директора филиала
Дата подписания: 27.05.2026 23:24:58
Уникальный программный ключ:
b97de5ad5175681fbb2f1c9fb8b89c3775d5aa20



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ДОМОДЕДОВО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Филиал ФГАОУ ВО «РГУ» в г. Домодедово

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины:
СОО.01.09 Физическая культура

Специальность: (код и наименование специальности):
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
(на базе основного общего образования)

Квалификация специалистов среднего звена:
Специалист по документационному обеспечению управления и архивному делу

Домодедово 2026

УТВЕРЖДЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

Протокол № 2
от 04.04.2026 г.

Разработана на основе требований
федерального государственного
образовательного стандарта
среднего общего образования и
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования (ФГОС СПО) по
специальности 46.02.01
Документационное обеспечение
управления и архивоведение

Составитель Шестакова С.И. – преподаватель отделения СПО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Дисциплина входит в обязательную предметную область ФГОС СОО и изучается на базовом уровне.

1.3. Цели изучения учебной дисциплины

Общей целью «Физической культуры» является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель реализуется по трем основным направлениям.

1.Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3.Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление.

1.4. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (Л), метапредметные (М), предметные для базового уровня (П), и углубленного уровня (Пу).

ЛИЧНОСТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ гражданского воспитания:

Л1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

Л3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

Л4 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л5 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

Л6 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Л7 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотическое воспитание:

Л8 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Л9 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

Л10 - идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственное воспитание:

Л11 - осознание духовных ценностей российского народа;

Л12 - сформированность нравственного сознания, этического поведения;

Л13 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

Л14 - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

Л15 - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетическое воспитание:

Л.16 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л.17 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего

и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

Л.18 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

Л.19 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Л.20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л.21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудовое воспитание:

Л.23 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

Л.24 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

Л.25 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

Л.26 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологическое воспитание:

Л.27 - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

Л.28 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

Л.29 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

Л.30 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

Л.31 - расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

Л.32 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

Л.33 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

Л.34 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия:

М1 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М2 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

М3 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М4 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

М5 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

М6 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

Базовые исследовательские действия:

М7 - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

М8 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М9 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании

учебных и социальных проектов;

М10 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

М11 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

М12 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

М13 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать

- их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
M14 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
M15 - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
M16 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
M17 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
M18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
M19 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
M20 - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

Работа с информацией:

- M21 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
M22 - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и ее целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (презентация, таблица, схема и другие);
M23 - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
M24 - использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
M25 - владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

- M26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
M27 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
M28 - владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
M29 - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Совместная деятельность:

- M30 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
M31 - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
M32 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
M33 - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
M34 - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
M35 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
M36 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация:

- M37 - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- M38 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- M39 - давать оценку новым ситуациям;
- M40 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- M41 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- M42 - оценивать приобретенный опыт;
- M43 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль:

- M44 - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- M45 - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- M46 - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- M47 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

Эмоциональный интеллект:

- M48 – сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- M49 - сформированность саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- M50 - сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- M51 - сформированность эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- M52 - сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

Принятие себя и других:

- M53 - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- M54 - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- M55 - признавать свое право и право других на ошибку;
- M56 - развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты по «Физическая культура» должны обеспечивать:

П1- умение 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);

П2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	78
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
– теоретическое обучение	4
– практические занятия	74
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1 семестр		34	
1. РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре			
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.	1	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	1	
2. РАЗДЕЛ. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала		
	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	2	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6

3. РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование			
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	10	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6
	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой		
Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала.	10	
	«Спортивные игры» Футбол- Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Баскетбол- Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков Волейбол- Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.		
Тема 3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Содержание учебного материала	10	
	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр		
2 семестр		44	
1 РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре			

Тема 1.1 Здоровый образ жизни современного человека	Содержание учебного материала	2	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6
	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек		
Тема 1.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Содержание учебного материала Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах	4	
2 РАЗДЕЛ. Способы самостоятельной деятельности			
Тема 2.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	Содержание учебного материала Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения	6	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6
Тема 2.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных	Содержание учебного материала Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	6	

требований комплекса ГТО	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки		
	3 РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование		
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	6	ЛР 1-33, М1-50, П1-П6
Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала «Спортивные игры» Футбол- Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Баскетбол- Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Волейбол- Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	10	

<p>Тема 3.3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</p>	<p>Содержание учебного материала Модуль «Атлетические единоборства»- Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (стойки, захваты, броски) Модуль «Спортивная и физическая подготовка»- Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>10</p>	
<p>Промежуточная аттестация – зачет с оценкой</p>			
		<p>Всего:</p>	<p>78</p>

3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
 - спортивным оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
 - скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
 - весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
 - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
 - оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- техническими средствами обучения:
компьютер с лицензионным программным обеспечением; музыкальный центр

Библиотека (читальный зал, помещение для самостоятельной работы обучающихся).

Технические средства обучения:

компьютеры в сборе; телевизор Sharp; беспроводная клавиатура CleVu с большими ярко окрашенными кнопками и разделителем для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; роллер, заменяющий компьютерную мышь, для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; видеоувеличитель электронный ручной, позволяющий читать слабовидящим людям плоскочечатный текст на мониторе (экране) с возможностью увеличения текста; портативный дисплей Брайля Focus 14 Blue, включающий точечную клавиатуру, возможность подключения к ПК; клавиатура со шрифтом Брайля; наушники; колонки.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, Microsoft Office, Консультант Плюс, Kaspersky Endpoint Security.

Компьютерная техника с подключением к сети Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; маркерная доска.

Технические средства обучения:

компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Компьютерная техника с подключением к сети Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

3.3. Реализация элементов практической подготовки

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

3.4. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в Университете направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося,

будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

Учебная дисциплина Физическая культура способствует развитию личностных результатов ЛР 1-34 в соответствии с Программой воспитания обучающихся.

3.5 Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ).

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности применением содержащейся в базах, данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

3.6. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте ФИЛИАЛА (<https://www.dom-rsuh.ru>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

3.7. Оборудование учебного кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован индукционными системами (индукционными петлями).

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматривается наличие компьютерной техники для просмотра учебной информации при помощи видеомониторов, использование клавиатуры со шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован адаптивными партами с регулировкой высоты.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

3.8. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставаний обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений по состоянию здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими 	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья.</p> <p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для своей специальности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>		
---	--	--

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Теоретический раздел

Тема 1. Введение и понятийный аппарат. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое образование их общие черты и различия;
2. Понятия: физическая культура личности, физическая подготовка, физическая подготовленность их общие черты и различия;

3. Дать характеристику феноменам физической культуры и спорта, спортсмен и физкультурник;
4. Дать характеристику феномену – физическое упражнение;
5. Цели и задачи Физической культуры вообще и как учебной дисциплины;
6. Дать характеристику: средств, методов и условий физической культуры;
7. Дать характеристику современному состоянию физической культуры и спорта;
8. Дать характеристику феномену физической культуры и личность профессионала;
9. Дать характеристику наиболее популярные в настоящее время оздоровительным системам физического воспитания;
10. Охарактеризовать особенности организации занятий «Физическая культура» со студентами;
11. Комплекс ГТО;
12. Описать технику безопасности занятий лёгкой атлетикой;
13. Описать технику безопасности занятий спортивными играми;
14. Описать технику безопасности занятий гимнастикой;
15. Описать технику безопасности занятий в тренажерном зале.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья:

1. Понятие здоровья, здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала;
2. Дать характеристику взаимосвязи общей культуры обучающихся и их образа жизни;
3. Дать характеристику современному состоянию здоровья молодежи;
4. Охарактеризовать личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;
5. Описать роль двигательной активности в сохранении здоровья человека;
6. Охарактеризовать влияние экологических факторов на здоровье человека;
7. Описать вред здоровью и профилактику курения, алкоголизма, наркомании;
8. Дать характеристику влияния наследственных заболеваний на формировании здорового образа жизни;
9. Описать основные принципы рациональное питание и его влияния на профессиональную деятельность;
10. Описать особенности режима в трудовой и учебной деятельности;
11. Понятие - активный отдых и его характеристика;
12. Объяснить суть и особенности вводной и производственной гимнастики.
13. Описать гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью;
14. Описать профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Учебно-методический раздел

Тема 1. Самооценка при занятиях физическими упражнениями:

1. Описать простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления;
2. Описать способы применения средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности;
3. Описать используемый для самоконтроля метод - стандартов;
4. Описать используемый для самоконтроля метод - индексов.

Тема 2. Основы методики занятий физическими упражнениями:

1. Описать основы методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности;
2. Описать основы методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.
3. Описать основы методики реализации активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Тема 3. Основы самомассажа:

1. Описать основные приемы самомассажа;
2. Описать основные правила проведения самомассажа;
3. Охарактеризовать использование самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Учебно-тренировочный раздел

Тема 1. Бег на короткие дистанции:

1. Описать особенности техники бега на короткие дистанции;
2. Объяснить какие физические качества наиболее важны для бега на короткие дистанции;
3. Описать основы методики обучения и совершенствования бегу на короткие дистанции;
4. Описать основы методики воспитания скоростно-силовых способностей с использованием средств легкой атлетики;
5. Описать основы методики воспитания быстроты с использованием средств легкой атлетики.

Тема 2. Длительный бег:

1. Описать особенности техники бега на средние и длинные дистанции;
2. Объяснить какие физические качества наиболее важны для бега на средние и длинные дистанции;
3. Описать основы методики обучения и совершенствования бегу на средние и длинные дистанции;
4. Описать основы методики воспитания выносливости с использованием средств легкой атлетики.

Тема 3. Строевые и общеразвивающие упражнения:

1. Дать характеристику понятию строй, назвать основные виды строя;
2. Назвать виды строевых упражнений;
3. Объяснить необходимость использования строевых упражнений для физического совершенствования человека;
4. Назвать виды общеразвивающих упражнений;
5. Объяснить необходимость использования общеразвивающих упражнений для физического совершенствования человека.

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных БД и информационно-справочные систем (ИСС) (2026 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов Wtware	Wtware	Лицензионное

2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое