МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
21.01.2026 Протокол № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

ОУП.12 Физическая культура

Профессия: 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем
Квалификация выпускника: наладчик компьютерных сетей
Нормативный срок обучения: 1 года 10 месяцев
Форма обучения: очная
Год начала подготовки: 2026 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
10.12.2025 года Протокол № 4
Председатель методического совета СПК  Сергеева С.И
подпись
Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
18.12.2025 года Протокол № 4
Председатель педагогического совета СПК  Донцова Н.А
подпись

2026

Программа учебного предмета разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. № 413 с изменениями, внесенными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022г. №732 и от 27 декабря 2023г. №1028;
- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г. №371;
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утверждённым приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г., № 965.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:
Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Зобова Ольга Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4
1.1 Область применения программы 4
1.2 Общая характеристика учебного предмета 4
1.3 Цели изучения учебного предмета 4
1.4 Место учебного предмета в структуре ППССЗ: 5

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .. 5

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11
3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы 11
3.2 Тематический план и содержание учебного предмета 12

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 15
4.1 Требования к материально-техническому обеспечению 15
4.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета 16
4.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета 17
4.4 Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 18

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 23

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УП.12 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. №732 и от 27 декабря 2023 г. №1028, и федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371.

1.2 Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

В рабочей программе учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета **УП.12 Физическая культура** в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

1.3 Цели изучения учебного предмета

Целью учебного предмета **УП.12 Физическая культура** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения предмета:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4 Место учебного предмета в структуре ППКРС:

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** является учебным предметом обязательной предметной области **УП.12 Физическая культура**

ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППКРС учебный предмет **УП.12 Физическая культура** входит в состав базовых общеобразовательных учебных.

При этом изучение учебного предмета предусмотрено на базовом уровне и направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **УП.12 Физическая культура**

Личностные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих

традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

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

•осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

•принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

•готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

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

•готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

патриотического воспитания:

•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;

•ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

•идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

духовно-нравственного воспитания:

•осознание духовных ценностей российского народа;

•сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

•осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

•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.

эстетического воспитания:

•эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

•способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

•убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

•готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

физического воспитания:

•сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

•потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

•активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

трудового воспитания:

•готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

•готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

•интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

•готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

экологического воспитания:

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

•планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

•активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

•умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

•расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

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

•совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

•осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать:

Овладение универсальными учебными ***познавательными*** действиями:

а) базовые логические действия:

•самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

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

•определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

•выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

•развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) базовые исследовательские действия:

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

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

•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;

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

•ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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

•анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

•давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

•разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

•осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

•уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

•уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

•выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

•ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) работа с информацией:

•владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

•создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

•оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

•использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

•владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными ***коммуникативными*** действиями:

а) общение:

•осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

•распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

•владеть различными способами общения и взаимодействия;

•аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

•развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

б) совместная деятельность:

•понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

•выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

•принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

•оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

•предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

•координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

•осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными ***регулятивными*** действиями:

а) самоорганизация:

•самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

•самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

•давать оценку новым ситуациям;

•расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

•делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

•оценивать приобретенный опыт;

•способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

б) самоконтроль:

•давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

•владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

•использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

•уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

•самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

•саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

•внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

•эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

•социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

г) принятие себя и других людей:

•принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

•принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

•признавать свое право и право других людей на ошибки;

•развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты:

1) 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);

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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;

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

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся в академических часах (всего)	78
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	78
в том числе:	
практические занятия, из них	78
учебные занятия	66
контрольные занятия	12
Промежуточная аттестация в форме	
1-2 семестр - диф. зачет	

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета УП.12 Физическая культура

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Объем часов	Основные виды деятельности обучающегося
1	**2**	**3**	4
Блок 1	**Учебные занятия**		
Тема 1.1	Техника безопасности на учебных занятиях	2	Знакомятся с информацией преподавателя об общих требованиях безопасности, о технике безопасности перед началом, во время и по окончании занятий по физической культуре и о требованиях безопасности в аварийных ситуациях.
Тема 1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	Знакомятся с техникой выполнения общеразвивающих упражнений, и упражнений на физические качества. Разучивают и совершенствуют технику упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, специальной выносливости, ловкости и координации, силы. Обучаются выполнению заданий методом круговой тренировки.
Тема 1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	8	Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, подводящих упражнений и сравнивают их с требованиями комплекса ГТО.
Тема 1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	14	Знакомятся с понятием «профессионально важные качества» и проводят анализ профессионально важных качеств с учетом будущей профессиональной деятельности. Обучаются средствам и методам ППФП. Выполняют комплексы упражнений ППФП.
Тема 1.5	Гимнастика, стретчинг	12	Знакомятся с упражнениями атлетической, аэробной и ритмической гимнастики, стретчинга и их функциональной направленности на физическое состояние организма. Разучивают и совершенствуют комплексы упражнений атлетической, аэробной и ритмической гимнастики, стретчинга.
Тема 1.6	Спортивные игры «Баскетбол»	4	Знакомятся и анализируют образцы техники выполнения игровых действий. Разучивают основные элементы игры: «ловля мяча», «передача мяча», «ведение мяча», «броски по кольцу». Совершенствуют основные технические приёмы и тактические действия. Закрепляют правила игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Тема 1.7	Спортивные игры «Волейбол»	4	Знакомятся и анализируют образцы техники выполнения игровых действий. Разучивают технические приемы: перемещение, стойка, подача, передача, нападающий удар, блокирование. Совершенствуют основные технические приёмы и тактические действия. Закрепляют правила игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Тема 1.8	Спортивные игры «Мини-футбол»	4	Знакомятся и анализируют образцы техники выполнения игровых действий. Разучивают технические приемы: ведение мяча, остановки мяча, удары по мячу, выполнение защитных действий. Совершенствуют основные технические приёмы и тактические действия. Закрепляют правила игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Тема 1.9	Спортивные игры «Настольный теннис»	4	Знакомятся и анализируют образцы техники выполнения игровых действий. Разучивают технические приемы: подача, накат, срезка, подрезка, топс-спин. Совершенствуют основные технические приёмы и тактические действия. Закрепляют правила игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Блок 2.	**Контрольные занятия**		
Тема 2.1	Тесты на физическую подготовленность	8	Оценивают индивидуальные физические показатели, сравнивают их с нормативными данными. Демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств и нормативах ГТО.
Тема 2.2	Функциональные пробы	4	Обучаются проводить функциональные пробы. Оценивают индивидуальные морфофункциональные показатели, сравнивают их с нормативными данными. Делают выводы об индивидуальной функциональной подготовке. Демонстрируют изменения в показателях функционального развития.
	Всего	**78**	

Содержание разделов учебного предмета

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** реализуется в объеме 78 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий.

Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по 2 аудиторных часа в неделю. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения, направленные на развитие физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.

Контрольные занятия определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.

Основной критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую

регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета УП.12 Физическая культура требует наличия спортивных залов:

- спортивный зал
- спортивный зал

Для изучения учебного предмета используется следующее оборудование:

- скамья гимнастическая – 8 шт.;
- скамья гимнастическая – 5 шт.;
- стенка шведская – 4 шт.;
- стол теннисный – 3 шт.;
- покрывало ковровое для борьбы;
- мат – 9 шт.

4.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета

Нормативно- правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ об утверждении ФГОС СПО по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных системот 11.11.2022 №965;

- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";

- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";

- Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";

- Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования");

- Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 №62 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования";

- Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 "О внесении изменений в приложения N 1 и N 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

а) основная литература:

1. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. – Москва : Юрайт, 2020. – 113 с.

2. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с.

3. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74277.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 c. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html

4. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 c. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85498.html

5. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 c. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.].. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html

7. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html

4.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-

телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета

- программное обеспечение: Windows Professional 8; Microsoft Office 2010;
- научная электронная библиотека Elibrary;
- электронно-библиотечная система IPRbooks;
- электронно-библиотечная система «Юрайт»;
- база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - https://minobrnauki.gov.ru/
- Министерство просвещения Российской Федерации - https://edu.gov.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/
- Министерство здравоохранения РФ - https://www.rosminzdrav.ru/
- Федеральный портал «российское образование» - http://www.edu.ru/
- Воронежский государственный технический университет - https://cchgeu.ru/
- Российский студенческий спортивный союз - http://studsport.ru/
- Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области - https://edu.govvrn.ru/
- Автономное учреждение Воронежской области «Центр развития физической культуры и спорта» - http://www.sport-vrn.ru/

4.4 Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход

в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;

- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;

- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;

- поджелудочной железы: панкреатит;

- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;

- кровообращения: лейкозы, анемии;

- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий. Занятия проходят в виде методико-практических занятий по следующим темам:

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;

- основы массажа и самомассажа;

- оказание первой помощи;

- основные методы исследования функционального состояния студентов;

- хронометрирование занятий по физической культуре;

- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

Тематический план учебных занятий специального отделения

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Объем часов	Основные виды деятельности обучающегося
1	**2**	**3**	4
Блок 1	**Учебные занятия**		
Тема 1.1	Техника безопасности на учебных занятиях	2	Знакомятся с информацией преподавателя об общих требованиях безопасности, о технике безопасности перед началом, во время и по окончании занятий по физической культуре и о требованиях безопасности в аварийных ситуациях.
Тема 1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	Знакомятся с техникой выполнения общеразвивающих упражнений, и упражнений на физические качества. Разучивают и совершенствуют технику упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, специальной выносливости, ловкости и координации, силы. Обучаются выполнению заданий методом круговой тренировки.
Тема 1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	8	Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, подводящих упражнений и сравнивают их с требованиями комплекса ГТО.
Тема 1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	14	Знакомятся с понятием «профессионально важные качества» и проводят анализ профессионально важных качеств с учетом будущей профессиональной деятельности. Обучаются средствам и методам ППФП. Выполняют комплексы упражнений ППФП.
Тема 1.5	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	12	Знакомятся с техникой выполнения упражнений для заболеваний внутренних органов: упражнения для улучшения кровообращения, для тренировки вестибулярного аппарата, с гимнастическими палками. Знакомятся с техникой выполнения упражнений для заболеваний опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования и укрепления правильной осанки, для ликвидации воспалительных изменений в суставах, для развития подвижности в суставах и позвоночнике, для растягивания мышечно-связочного аппарата, корригирующие упражнения. Знакомятся с техникой выполнения упражнений для заболеваний органов зрения: гимнастика Утехина, гимнастика Аветисова, гимнастика для снятия утомления глаз. Разучивают и совершенствуют технику упражнений.
Тема 1.6	Дыхательная гимнастика	4	Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют сеансы дыхательной гимнастики.

Тема 1.7	Массаж, самомассаж	4	Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования. Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают способы устранения ошибок. Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы.
Блок 2.	**Контрольные занятия**		
Тема 2.1	Тесты на физическую подготовленность	8	Оценивают индивидуальные физические показатели, сравнивают их с нормативными данными. Демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств и нормативах ГТО.
Тема 2.2	Функциональные пробы	4	Обучаются проводить функциональные пробы. Оценивают индивидуальные морфофункциональные показатели, сравнивают их с нормативными данными. Делают выводы об индивидуальной функциональной подготовке. Демонстрируют изменения в показателях функционального развития.
	Всего	**78**	

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Оценка результатов (формы и методы)
Личностные результаты: - гражданское воспитание; - патриотическое воспитание; - духовно-нравственное воспитание; - эстетическое воспитание; - физическое воспитание; - трудовое воспитание; - экологическое воспитание; - ценности научного познания.	Тестирование контрольных нормативов Зачет
Метапредметные результаты: Овладение универсальными учебными ***познавательными*** действиями: а) базовые логические действия; б) базовые исследовательские действия; в) работа с информацией. Овладение универсальными ***коммуникативными*** действиями: а) общение; б) совместная деятельность. Овладение универсальными ***регулятивными*** действиями: а) самоорганизация: б) самоконтроль; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность; г) принятие себя и других людей.	Тестирование контрольных нормативов Зачет
Предметные результаты: - 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Тестирование контрольных нормативов Зачет

Разработчики:

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – арший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

тарший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Козловцева Екатерина А ндровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Руководитель образовательной программы:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», к.т.н., доцент _____ В.Е. Белоусов

Эксперт:

Директор ООО «Ангелы АйТи» _____ Попов Р.И.

М.П.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы дисциплины

№ п/п	Наименование элемента ОП, раздела, пункта	Пункт в предыдущей редакции	Пункт с внесенными изменениями	Реквизиты заседания, утвердившего внесение изменений