

**Профессиональная образовательная автономная
некоммерческая организация
«Международная академия цифровой экономики
МАКСИМУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по специальности среднего профессионального образования**

ОУП.09	Физическая культура
<i>индекс</i>	<i>наименование</i>
09.02.11	Разработка и управление программным обеспечением
<i>код специальности</i>	<i>наименование специальности</i>
	очная
	<i>форма обучения</i>

Документ подписан электронной подписью.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 № 138.
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
3. Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Документ подписан электронной подписью.

**Распределение количества академических часов по видам учебной
деятельности учебного предмета ОУП.09 Физическая культура**

Учебная деятельность	Количество акад. часов
Урок	-
Практическое занятие	68
Лабораторное занятие	-
Самостоятельная работа	-
Всего академических часов	68
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	проводится на последнем практическом занятии в семестре

Документ подписан электронной подписью.

**1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Наименование темы	Содержание	Количество часов	Количество часов на тему	Коды ЛР с учетом РПВ
	1 СЕМЕСТР			
	КУРС ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека	Практическое занятие 1. Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры.	2	8	ЛР 9
	Практическое занятие 2.	2		
	Практическое занятие 3.	2		
	Практическое занятие 4.	2		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие 5. Режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	2	12	ЛР 9
	Практическое занятие 6.	2		
	Практическое занятие 7.	2		
	Практическое занятие 8.	2		
	Практическое занятие 9.	2		
	Практическое занятие 10.	2		
Тема 1.3. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	Практическое занятие 11. Общая физическая подготовка	2	14	ЛР 1 ЛР 9
	Практическое занятие 12.	2		
	Практическое занятие 13.	2		
	Практическое занятие 14.	2		
Промежуточная аттестация	Практическое занятие 15. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	2	
	2 СЕМЕСТР			
	КУРС СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ГИМНАСТИКА			
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие 1.	2	8	ЛР 9
	Практическое занятие 2.	2		
	Практическое занятие 3.	2		
	Практическое занятие 4.	2		
Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие 5.	2	8	ЛР 9
	Практическое занятие 6.	2		
	Практическое занятие 7.	2		
	Практическое занятие 8.	2		
Тема 2.3. Настольный теннис	Практическое занятие 9.	2	6	ЛР 9
	Практическое занятие 10.	2		
	Практическое занятие 11.	2		
Тема 2.4. Дартс	Практическое занятие 12.	2	6	ЛР 9

Документ подписан электронной подписью.

	Практическое занятие 13.	2		
Тема 2.5.	Практическое занятие 14.	2	4	ЛР 9
Фитнес - технологии	Практическое занятие 15.	2		
Тема 2.6. Гимнастика	Практическое занятие 16.	2	4	ЛР 9
	Практическое занятие 17.	2		
Тема 2.7.		2	2	ЛР 9
Оздоровительные				
дыхательные гимнастики	Практическое занятие 18.			
Промежуточная аттестация	Практическое занятие 19. Дифференцированный зачет	2	2	

Документ подписан электронной подписью.

2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

2.1. Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2025. - 288 с. - ISBN 978-5-09-122956-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2212882>. - Режим доступа: по подписке.

2.2. Дополнительные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника : учебник / В. И. Лях. - 13-е изд. - Москва : Просвещение, 2025. - 241 с. - ISBN 978-5-09-122241-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2212746>. - Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>. - Режим доступа: по подписке.

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и информационные ресурсы сети Интернет:

№	Перечень
1.	ЭБС Znanium https://znanium.ru/ авторизованный доступ
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: https://www.gto.ru/norms
3.	ФизкультуРА. Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru
4.	ЭПС КонсультантПлюс https://cloud.consultant.ru авторизованный доступ
5.	ЭПС «Система Гарант» https://go.garant.ru/ авторизованный доступ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	0277C872000FB4AFB24C14D5027B13E946
Владелец:	ПРОВОЗЁН, ЕЛЕНА-СУЛАМИТА КОНСТАНТИНОВНА, ДИРЕКТОР, ПО АНО "АКАДЕМИЯ МАКСИМУМ", ПО АНО "АКАДЕМИЯ МАКСИМУМ", ПОКРОВКА, 28, 2, 1, МОСКВА, 77 г. Москва, RU, 711810284358, 1237700008743, 13324773646, 9709089527
Издатель:	Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152
Срок действия:	Действителен с: 16.03.2026 09:47:55 UTC+03 Действителен до: 16.06.2027 09:57:55 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	