

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.07.2024 14:40:33
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.12
к образовательной программе
по профессии
11.01.08
Оператор почтовой связи*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1, 2</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 07.06.2012, регистрационный № 24480);

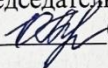
- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2023, № 487 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 04.08.2023 г., регистрационный № 74618);

с учетом:

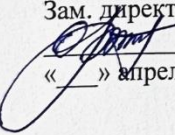
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2023, регистрационный № 74228);

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.

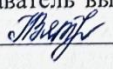
Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин отделения АиЭС
Протокол № 9
от «17» апреля 2024 г.

Председатель ЦК
 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР
 О.М. Баженова
« » апреля 2024 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры
ры  Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОУД.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППКРС как обязательная дисциплина.

Общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 11.01.08 Оператор почтовой связи.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- 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;

- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые исследовательские: - осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том	- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем

интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	числе при создании учебных и социальных проектов); - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; б) умения работать 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.	физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных	Личностные в части трудового воспитания: - 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. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные

ситуациях	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Личностные в части ценности научного познания: - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира. Овладение универсальными коммуникативными действиями: - 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. Сформированы умения совместной деятельности: - 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 вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями и формирование умения самоконтроля, принятие себя и других: - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее

	- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Овладение универсальными коммуникативными действиями: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: умениями работать с информацией: - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений,	Личностные в части гражданского и патриотического 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 образовательной организации; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - 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	

применять стандарты антикоррупционного поведения	России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Личностные в части физического и трудового 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; - готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, 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; 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол,
--	---	--

		баскетбол); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".
--	--	---

ПК 4.3 Организовать деятельность почтальонов по доставке денежных переводов и пенсий на дому, анализировать и оценивать отчет почтальона.		- уметь контролировать и оценивать индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями; - оценивать выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий и принятие нормативов.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	76
Основное содержание	50
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание	22
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 1, 2 семестр	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2 (-/-)	ОК 02, ОК 05, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала		
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	
	2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
	4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.2	Содержание учебного материала	1	ОК 02, ОК 05,

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ОК 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования.		
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу		28 (-/12)	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
Методико-практические занятия			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК 4.3
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание	2	
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	

Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК.01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 08, ПК 4.3
	Практическое занятие №9. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК 4.3
	Практическое занятие №10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия			ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №11. Техника безопасности на занятиях	2	

	баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Практическое занятие №12. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №13. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание		ОК 01, ОК 02, ОК 06 , ОК 08, ПК 4.3
	Практическое занятие №14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Итого за 1 семестр		32	
2 семестр			
Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности		2 (2/-)	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание		
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	1	
	2. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. 3. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.		
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-		

	<i>значимых физических и психических качеств</i>		
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике.		40 (-/14)	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №15. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие №16. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №17. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №18. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №19. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №21. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №22. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №24. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	

Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практическое занятие №25. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
Методико-практические занятия			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3
	Практическое занятие №26. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Практическое занятие №27. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Практическое занятие №28. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.	4	
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие №32. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		76	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины обеспечена следующими специальными помещениями:

Учебная аудитория для проведения лекционных (теоретических) и практических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – Спортивный зал, каб. 107а.

УМК по дисциплине, дидактический материал.

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 06.04.2024).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702> (дата обращения: 06.04.2024).

3.2.3. Информационные ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (дата обращения: 06.04.2024).

2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (дата обращения: 06.04.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (владения, умения, ОК, ПК)	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Характеризует физическую культуру как явление культуры, владеет основными формами организации и направлениями в сфере физической культуры, объясняет роль и значение занятий физической культурой в жизни современного человека.	Текущий контроль в форме защиты презентации/доклада; составления словаря терминов/кроссворда по темам 1.1-1.2;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Ориентируется и объясняет основные положения Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".	Текущий контроль в форме фронтального опроса по темам 3.1,3.2, выполнения практического занятия №4
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Демонстрирует знания в области современных оздоровительных систем, положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, понимает их целевое назначение и владеет формами организации.	Текущий контроль в форме фронтального опроса по темам 2.6,2.8, выполнения практических занятий №10, №14
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу	Владеет механизмами адаптации организма к физическим нагрузкам,	Текущий контроль в форме фронтального опроса по теме 4.4, выполнения

укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ОК 02, ОК 05, ОК 08	демонстрирует понимание значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.	практического занятия №25, составления план-конспекта самостоятельного занятия
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Положительно оценивает значимость занятий физической культурой при организации труда, профилактике профессиональных заболеваний, объясняет связь работоспособности человека с производительностью труда, владеет методикой и составляет комплексы производственной гимнастики, профессионально-прикладной подготовки и профилактике профессиональных заболеваний.	Текущий контроль в форме фронтального опроса по темам 3.1,4.5, выполнения практических занятий №26, №27
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ОК 02, ОК 08	Выявляет причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи и соблюдает технику безопасности при занятиях физической культурой.	Текущий контроль в форме фронтального опроса по темам 1.2, 2.2, 2.5, составления дневника самоконтроля, выполнения практических занятий №5, №9
- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3	Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.	Текущий контроль в форме фронтального опроса по теме 3.1, выполнения практического занятия №14, составления распорядка режима трудового/учебного дня
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать	Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам ГТО. Планирует и	Текущий контроль в форме фронтального опроса по теме 4,4, выполнения практического занятия №25, составления план-конспекта

направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3	выполняет комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.	для самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм ГТО
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ПК 4.3	Владеет методами релаксации и восстановления после психического и эмоционального напряжения, демонстрирует знание оздоровительных методов и форм в режиме учебной и трудовой деятельности, понимает их значимость при профилактике умственного и физического утомления. Планирует и организует комплексы утренней зарядки, производственной гимнастики, физкультминутки.	Текущий контроль в форме фронтального опроса по теме 2.6, выполнения практических занятий №9, №10
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ОК 01, ОК 04, ОК 03, ОК 08,	Демонстрирует основные приёмы самомассажа, владеет различными способами восстановления организма после физических нагрузок.	Текущий контроль в форме составления недельного плана режима труда и отдыха обучающихся, выполнения практических занятий №4, №14
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3	Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №25, №28, №30

- выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ОК 01, ОК 04, ОК 08	Владеет техникой и выполняет упражнения на коррекцию осанки, выполняет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №3, №4, №27
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3	Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль в форме составления профессиограммы по своей профессии, выполнения практических занятий №14, №26
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; ОК 04, ОК 08 ПК 4.3	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, определяет уровень своего физического развития;	Текущий контроль в форме выполнения тестов (определить свой уровень физического развития), выполнения практического занятия №9
- выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ОК 04, ОК 08, ПК 4.3	Владеет и демонстрирует физические упражнения разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль в форме фронтального опроса по теме 2.2, выполнения практических занятий №5, №10
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ОК 03, ОК 08	Демонстрирует техничное выполнение упражнение по общефизической подготовке, использует их в планировании при составлении самостоятельных заданий	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №3, №7, №30

	по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»	
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	Владеет техническими приемами, двигательными действиями, основами судейства базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №12, №13, №20, №21, №24
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №18, №29, №32